beurer PM 15 / PM 16



(D) **Gebrauchsanleitung**
Pulsuhr

(GB) **Instruction for Use**
Heart rate monitor

(F) **Mode d'emploi**
Medidor de pulsaciones

(E) **Instrucciones para el uso**
Pulsemètre

(I) **Instruzioni per l'uso**
Cardiofrequenzimetro da polso senza fascia toracica

(TR) **Kullanma Talimatı**
Nabız Ölçme Aleti

(RUS) **Инструкция по применению**
Прибор для измерения пульса

(PL) **Instrukcja obsługi**
Pulsometr

BEURER GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany)
Tel.: +49 (0) 731 / 39 89-144 • Fax: +49 (0) 731 / 39 89-255
www.beurer.de • Mail: kd@beurer.de

CE

DEUTSCH

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Gewicht, Blutdruck, Körpertemperatur, Puls, Sanfte Therapie, Massage und Luft.
Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Mit freundlicher Empfehlung
Ihr Beurer-Team

1. Allgemeine Hinweise

INBETRIEBNAHME: Um die Uhr aus dem Transportmodus zu aktivieren, drücken Sie einen beliebigen Knopf für mindestens 5 sec.

ACHTUNG:

Mit dieser brustgurtlosen Pulsuhr können Sie Ihre Herzfrequenz überwachen und eine Trainingszone entsprechend Ihres Trainingszieles mit oberem und unterem Grenzwert einstellen. Der Herzschlag wird EKG-genau ermittelt und angezeigt, ohne dass Sie einen lästigen Brustgurt tragen. Dazu legen Sie einfach die Uhr an Ihrem Handgelenk an und berühren mit Ihrem Finger bzw. Daumen den Sensor auf der Vorderseite der Uhr. Durch eine Messung von Fingersensor über Arm, Oberkörper, anderer Arm zum Sensor auf der Rückseite der Pulsuhr kann Ihr Herzschlag EKG-genau innerhalb weniger Sekunden ermittelt werden. Damit eignet sich diese Pulsuhr besonders für Personen, die keinen Brustgurt tragen können oder wollen und für Sportarten, wie Wandern oder Walking.

Weiterhin verfügt diese Pulsuhr über die Funktionen Uhrzeit, Stoppuhr, Weckalarm und Countdown-Timer.

2. Wichtige Hinweise

- Diese Pulsmessuhr ist nur für den privaten Einsatz konzipiert und nicht für den medizinischen Gebrauch bestimmt.
- Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, Vibrationen und Erschütterungen aus.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen, leicht feuchten Tuch. Keine Scheuer- oder Lösungsmittel verwenden!
- Bitte lassen Sie den Batteriewechsel von einem Fachgeschäft durchführen (CR2032 3 V Lithium-Batterie).
- Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Geben Sie diese bitte bei entsprechenden Sammelstellen oder im Handel ab.
- Bitte unternehmen Sie keine eigenen Reparaturversuche. Bei Reklamationen wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die Serviceadresse. Vor der Reklamation bitte Batterie austauschen lassen. Bei Öffnung oder unsachgemäßer Behandlung erlischt die Garantie.
- Beachten Sie bei Risikosportarten, dass die Verwendung der Pulsuhr eine zusätzliche Verletzungsquelle darstellen kann.
- Dieses Gerät darf nur für den Zweck verwendet werden, für den es entwickelt wurde und auf die in der Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät keine sichtbaren Schäden aufweist. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Diese Pulsuhr ist wasserdicht (50 m) und damit zum Schwimmen geeignet. Während des Schwimmens dürfen Sie jedoch keine Taste drücken, also auch keine Pulsmessung durchführen.

- Vermeiden Sie Kontakt mit Sonnencremes oder ähnlichen Produkten, da diese die Bedruckung oder sogar die Kunststoffteile beschädigen könnten.
- Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Trainer oder behandelnden Arzt über Ihre eigenen Werte bezüglich oberer und unterer Trainings-Herzfrequenz sowie Dauer und Häufigkeit des Trainings. Somit können Sie optimale Ergebnisse beim Training erzielen.
- ACHTUNG: Personen mit Herz-Kreislaufkrankheiten oder Träger von Herzschrittmachern sollten diese Pulsuhr nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt verwenden.

3. Wissenswertes

Diese Pulsuhr dient zur Erfassung des Pulses beim Menschen.
Durch die verschiedenen Einstellmöglichkeiten können Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm unterstützen und den Puls überwachen. Sie sollten Ihren Puls beim Training überwachen, weil Sie zum einen Ihr Herz vor Überlastung schützen sollten und zum anderen, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Die Tabelle gibt Ihnen einige Hinweise zur Auswahl Ihrer Trainingszone.
Die maximale Herzfrequenz verringert sich mit zunehmendem Alter. Angaben zum Trainingspuls müssen deshalb immer in Abhängigkeit zur maximalen Herzfrequenz stehen. Zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz gilt die Faustformel:

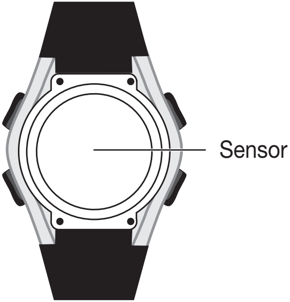
Für Männer: **220 - Lebensalter = maximale Herzfrequenz**

Für Frauen: **226 - Lebensalter = maximale Herzfrequenz**

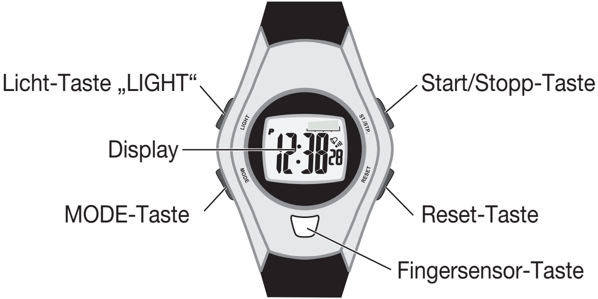
Folgendes Beispiel gilt für eine 40-jährige, männliche Person: 220 - 40 = 180

	Herz-Gesund-heitszone	**Fettverbrennungs-zone**	**Fitnesszone**	**Kraftausdauer-bereich**	**Anaerobes Training**
Anteil der max. Herzfrequenz	50–60%	60–70%	70–80%	80–90%	90–100%
Auswirkung	Stärkung Herz-Kreislaufsystem	Körper verbrennt prozentual die meisten Kalorien aus Fett. Trainiert Herz-Kreislaufsy-stem, verbessert Fitness.	Verbessert Atmung und Kreislauf. Opti-mal zur Steigerung der Grundlagen-Ausdauer.	Verbessert Tempo-härte und steigert die Grundge-schwindigkeit.	Überlastet gezielt Muskulatur. Hohes Verletzungsrisiko für Freizeitsportler, bei Erkrankung: Gefahr fürs Herz.
Für wen geeignet?	Ideal für Anfänger	Gewichtskontrolle, -reduktion	Freizeitsportler	Ambitionierte Freizeitsportler, Leistungssportler	Nur Leistungs-sportler
Training	Regeneratives Training		Fitness-Training	Kraftausdauer-Training	Entwicklungs-bereichstraining

4. Beschreibung der Uhr



Rückansicht der Pulsuhr



Frontansicht der Pulsuhr

5. Tastenfunktionen

MODE

– Wechsel der einzelnen Modi
– gedrückt halten: In den Einstell-Modus gelangen
– Auswahl (im Einstellmodus)
– gedrückt halten: Verlassen des Einstell-Modus

START/STOPP

– Display Zeitanzeige/Datumsanzeige
– Start/Stopp (im Stoppuhr- und Countdown-Modus)
– Alarm an/aus (Weckalarm-Modus)
– Einstellwerte erhöhen ↑ (im Einstellmodus)

RESET

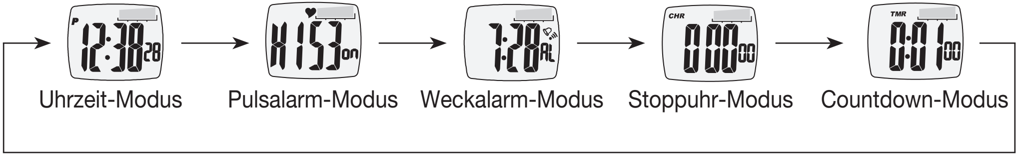
– Stundensignal an/aus (Weckalarm-Modus)
– Rückstellung Stoppuhr und Countdown
– Einstellwerte verringern ↓ (im Einstellmodus)

LIGHT

Display-Hintergrundbeleuchtung für ca. 3 Sekunden

6. Modus-Übersicht

Funktionsmodi



• Die einzelnen Funktionsmodi wählen Sie mit der Mode-Taste aus.

7. Uhrzeit-Modus

Uhrzeitanzeige und Datumsanzeige

- Drücken Sie die Start/Stopp-Taste, um zwischen Zeitanzeige und Datumsanzeige zu wechseln.
- Die Datumsanzeige wechselt nach 8 Sekunden automatisch zurück zur Zeitanzeige, wenn keine weitere Taste gedrückt wird.



- Bei 12-Stunden-Anzeige (siehe 6.) wird die zweite Tageshälfte durch ein „P“ im linken Displaybereich angezeigt.

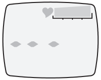
Einstellen von Zeit und Datum

- Drücken Sie die MODE-Taste für 3 Sekunden, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Sekundenanzeige fängt an zu blinken. Sie können die Sekunden mit der Start/Stopp- oder der Reset-Taste auf null zurücksetzen.
- Wählen Sie mit der MODE-Taste die Daten (Minute, Stunde, Jahr, Monat, Datum), die Sie einstellen wollen.
- Sobald die Ziffern blinken, können Sie den Wert mit der Start/Stopp-Taste oder der Reset-Taste einstellen. Halten Sie die Taste gedrückt, gelangen Sie in den Schnelllaufmodus. Mit der MODE-Taste bestätigen Sie die Eingabe und gelangen in die nächste Einstellung.
- Wenn die Monat-Tag-Anzeige oder die Tag-Monats-Anzeige blinkt, können Sie mit der Start/Stopp- oder Reset-Taste zwischen europäischer Datumsanzeige – Tag-Monat (d-Symbol erscheint) oder amerikanischer Datumsanzeige – Monat-Tag (m-Symbol erscheint) auswählen.
- Wenn das 12- oder 24-Stunden-Symbol blinkt, können Sie mit der Start/Stopp- oder Reset-Taste zwischen der 12- oder 24-Stundenanzeige wählen.

- Wenn das Wort „Beep“ auf dem Display blinkt, können Sie mit der Start/Stopp- oder Reset-Taste zwischen Bestätigungston an (on) oder aus (off) wählen. Bei eingeschaltetem Bestätigungston ertönt bei jedem Tastendruck ein kurzer Piepton.
- Nachdem Sie alle Daten eingestellt haben, drücken Sie für 3 Sekunden die MODE-Taste zum Verlassen des Einstellmodus.
- Falls innerhalb von 60 Sekunden keine Taste im Einstellmodus gedrückt wird, kehrt die Pulsuhr automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.

8. Herzfrequenzmessung

- Befestigen Sie die Uhr an Ihrem Handgelenk.
- Legen Sie einen Finger auf den Sensor und halten Sie ihn mindestens 5 Sekunden gedrückt. Stellen Sie sicher, dass der Sensor auf der Rückseite des Gehäuses eng an der Haut anliegt. Zunächst wird „---“ angezeigt.



- Nach 5 bis 8 Sekunden wird die ermittelte Herzfrequenz angezeigt.
- Ist der Pulsalarm eingeschaltet, wird zusätzlich die relative Herzfrequenz angezeigt.
- Liegt die gemessene Herzfrequenz unterhalb der Pulsuntergrenze, wird dies durch ein „L“ angezeigt. Ein Wert oberhalb der Pulsobergrenze wird mit einem „H“ angezeigt.
- Sind zudem im Pulsalarm-Modus die durch Alter und Geschlecht vorgegebenen Pulsgrenzen nicht verändert worden, wird Ihnen Ihre Herzfrequenz im fitnessorientierten Leistungsbereich, von 65% bis 85% der maximalen Herzfrequenz, grafisch angezeigt.
- 5 Sekunden nach dem Loslassen der Taste kehrt die Pulsuhr in den zuletzt verwendeten Modus zurück.

Hinweise und Tipps

1. Die Herzfrequenzmessung ist in jedem Funktionsmodus möglich.
2. Ein Sensor ist auf der Rückseite des Uhrengehäuses angebracht. Der Sensor muss einen ständigen und festen Kontakt mit der Haut herstellen.

3. Messen Sie Ihre Herzfrequenz nicht unter Wasser.
4. Reinigen Sie die Rückseite hin und wieder mit einem feuchten Tuch.
5. Verwenden Sie keine Hautcreme, wenn Sie die Pulsmessfunktion nutzen.
6. Reinigen Sie Ihre Haut und Finger mit Seife, um eine bessere Übertragung des Signals zu gewährleisten.
7. Bei sehr trockener oder dicker Haut kann es zu Übertragungsproblemen kommen.
8. Befeuchten Sie Ihre Fingerspitzen oder verwenden Sie eine Leitpaste.
9. Vermeiden Sie bei der Messung ein Verdrehen und Abwinkeln des Handgelenkes.

9. Alarmfunktion für die Herzfrequenz

Sie können eine Trainingszone mit oberer und unterer Trainingsherzfrequenz eingeben. Bei einer Pulsmessung erhalten Sie durch einen zweimaligen Piepton den Hinweis, dass Sie außerhalb der eingestellten Trainingszone sind, und können Ihr Training entsprechend verstärken oder verlangsamen. Dies kann Ihnen helfen, definierte Trainingsziele besser zu erreichen.

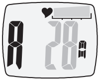
9.1 Trainingsgrenzen einstellen

Dazu haben Sie zwei Möglichkeiten:

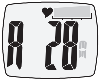
1. Geben Sie Ihr Alter und Geschlecht ein und der obere und untere Grenzwert für den fitnessorientierten Leistungsbereich von 65% bis 85% der maximalen Herzfrequenz wird automatisch berechnet. Die grafische Balkendarstellung aktiviert sich, wenn die vorgegebenen Herzfrequenzen nicht verändert werden.
2. Bestimmen Sie die Herzfrequenzober- und -untergrenze gemäß den Informationen im Kapitel „Wissenswertes“ oder fragen Sie Ihren Trainer oder Arzt. Werden die Herzfrequenzen selbst eingegeben, so ist die grafische Balkendarstellung nicht aktiv.

- Sie befinden sich im Pulsalarmmodus.

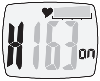
- Drücken Sie für 3 Sekunden die Mode-Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen. Das Alter „Age“ beginnt zu blinken. Nun können Sie Ihr Alter mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste einstellen. Halten Sie die Taste gedrückt, verändern sich die Werte im Schnelllauf. Bestätigen Sie mit der MODE-Taste die Eingabe und Sie gelangen in die nächste Einstellung.



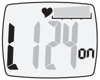
- Das Geschlecht beginnt zu blinken. Wählen Sie das Geschlecht „M“ (männlich) und „F“ (weiblich) mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste. Bestätigen Sie mit MODE.



- Sie können nun den vorgegebenen Wert mit der MODE-Taste bestätigen oder die gewünschte Herzfrequenz mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste einstellen.



- Verfahren Sie mit dem unteren Grenzwert genauso.

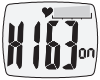


- Nachdem Sie alle Daten eingestellt haben, drücken Sie für 3 Sekunden die Mode-Taste zum Verlassen des Einstellmodus. Falls innerhalb von 60 Sekunden keine Taste im Einstellmodus gedrückt wird, kehrt die Pulsuhr automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.

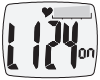
9.2 Pulsalarm aktivieren

- Wechseln Sie mit MODE in den Pulsalarmmodus.
- Wenn die Herzfrequenz-Alarmfunktion bereits aktiviert ist und nach der Angabe des Alters und Geschlecht, die berechneten Pulsgrenzen nicht verändert wurden, erscheinen abwechselnd alle 2 Sekunden

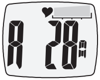
– die Trainingsobergrenze,



– die Trainingsuntergrenze und

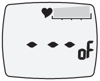


– das Alter und Geschlecht.



Wenn die Pulsgrenzen direkt eingegeben wurden, wechselt die Anzeige nur zwischen Trainingsobergrenze und Trainingsuntergrenze.

- Wenn die Herzfrequenz-Alarmfunktion ausgeschaltet ist, erscheint „---“ und „oF“ auf dem Display.



- Drücken Sie die Start/Stopp-Taste, um die Herzfrequenz-Alarmfunktion an- oder auszuschalten.

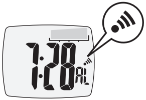
Bei aktiviertem Pulsalarm kommt es bei der Herzfrequenzmessung zu folgenden Alarmmöglichkeiten:

- Herzfrequenz liegt innerhalb der eingestellten Trainingszone: Pulsmesser piept einmal.
- Herzfrequenz liegt oberhalb der eingestellten Trainingszone: Pulsmesser piept zweimal, „H“ sowie die erreichte Pulsfrequenz blinkt.
- Herzfrequenz liegt unterhalb der eingestellten Trainingszone: Pulsmesser piept zweimal, „L“ sowie die erreichte Pulsfrequenz blinkt.

10. Weckalarm-Modus



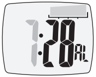
- Das **Stundensignal** schalten Sie im Weckalarm-Modus mit der Reset-Taste an und aus. Ist das Stundensignal aktiviert, erscheint das Glockensymbol im Display und es ertönt ein Signalton zu jeder vollen Stunde.



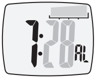
- Den **Weckalarm** schalten Sie im Weckalarm-Modus mit der Start/Stopp-Taste an und aus. Ist der Weckalarm aktiviert erscheint ein Symbol und es ertönt der Alarm zur eingegebenen Zeit für 30 Sekunden. Drücken Sie eine beliebige Taste (außer Light), um den Alarm zu stoppen.

Alarmzeit einstellen

- Sie sind im Modus Weckalarm.
- Drücken Sie für 3 Sekunden die MODE-Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen.
- Die Stundenanzeige beginnt zu blinken. Nun können Sie die Stunden mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste einstellen. Halten Sie die Taste gedrückt, gelangen Sie in den Schnelllaufmodus.



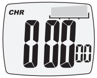
- Mit der Mode-Taste bestätigen Sie die Eingabe und gelangen in die nächste Einstellung. Geben Sie die Minuten auf die gleiche Weise ein.



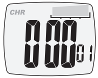
- Nachdem Sie alle Daten eingestellt haben, drücken Sie für 3 Sekunden die Mode-Taste zum Verlassen des Einstellmodus. Falls innerhalb von 60 Sekunden keine Taste im Einstellmodus gedrückt wird, kehrt die Pulsuhr automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.

11. Stoppuhr-Modus

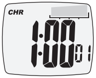
- Sie befinden sich im Stoppuhr-Modus.



- Um die Stoppuhr zu starten, drücken Sie die Start/Stopp-Taste. Die Anzeige „CHR“ im Display beginnt zu blinken.



- Sie können die Stoppuhr jederzeit anhalten, indem Sie die Start/Stopp-Taste erneut drücken. Die abgelaufene Zeit wird angezeigt.

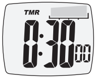


- Sie können die Zeitnahme jederzeit mit der Start/Stopp-Taste fortsetzen.
- Mit der Reset-Taste können Sie die Anzeige in gestoppten Zustand auf null zurückstellen.
- Die maximale Laufzeit beträgt 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden. Wird diese Zeit überschritten, beginnt der Zähler wieder bei 0 Stunden, 0 Minuten und 0 Sekunden.

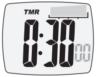
12. Countdown-Modus

Einstellen der Countdown-Zeit

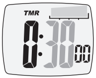
- Sie sind im Countdown-Modus.

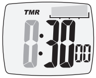


- Drücken Sie für 3 Sekunden die MODE-Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Stundenanzeige beginnt zu blinken. Nun können Sie die Stunden mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste einstellen.



- Mit der MODE-Taste bestätigen Sie die Eingabe. Geben Sie die Minuten und Sekunden auf die gleiche Weise ein. Die maximale Zeit beträgt 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden.





- Nachdem Sie alle Daten eingestellt haben, drücken Sie für 3 Sekunden die Mode-Taste zum Verlassen des Einstellmodus. Falls innerhalb von 60 Sekunden keine Taste im Einstellmodus gedrückt wird, kehrt die Pulsuhr automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.

Countdown-Modus nutzen

- Drücken Sie die Start/Stopp-Taste einmal, um den Countdown zu starten. Die Restzeit wird ständig auf dem Display angezeigt.
- Um den Countdown zu unterbrechen, drücken Sie die Start/ Stopp-Taste.
- Zum Zurückstellen des Countdowns auf die eingestellte Zeit drücken Sie in gestopptem Zustand die Reset-Taste.
- Sie können nun eine neue Zeit einstellen.
- In den letzten 5 Sekunden vor Ablauf der Abwärtszählung ertönt ein Signalton für jede verbleibende Sekunde. Ist null erreicht, ertönt der Signalton für 10 Sekunden.
- Drücken Sie eine beliebige Taste (außer Light), um den Signalton zu stoppen.

13. Fehlerbehebung

1. Trockene Haut

- Verwenden Sie eine Leitpaste oder befeuchten Sie Finger und Handgelenk.

2. Der Finger hat keinen festen Kontakt mit dem Sensor

- Der Finger (nicht nur die Fingerspitzen!) muss flach und fest auf dem Sensor liegen und die Uhr sicher am Handgelenk sitzen.

3. Haarige Arme

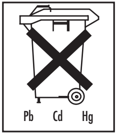
- Verwenden Sie eine Leitpaste auf dem Handgelenk.

4. Herzrhythmusstörungen

- Hier ist eine korrekte Pulsmessung sehr schwierig, unregelmäßige Messzeiten sind zu erwarten.

14. Batterie und Entsorgung

Im Lieferumfang ist eine Lithium-Batterie CR2032 enthalten und bereits eingelegt. Die Lebensdauer der Batterie beträgt ca. 30 Monate.
Die Batterie der Pulsuhr darf nur durch einen Fachmann (jede Uhrmacherwerkstätte) ausgetauscht werden. Ansonsten erlischen Garantieansprüche.
Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff-Sammelstelle. Dazu sind Sie gesetzlich verpflichtet.
Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik-Altgeräte-Verordnung 2002/96/ EC-WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



15. Garantie

Wir leisten 3 Jahre Garantie für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.
Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen
- für Verschleißteile
- für Leuchtmittel
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen.
Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen ober bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

Dear Customer,

Thank you for choosing one of our products. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for the applications in the areas of heat, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage and air.
Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Best regards,
Your Beurer Team

1. Important information

Before using for the first time, read these instructions thoroughly, keep them safely for future reference and also allow other users access to them.

Getting started: You can activate your heart rate monitor from the transport mode by pressing any button for 5 seconds.

IMPORTANT:

This heart rate monitor (without chest strap) allows you to monitor your heart rate and set a training zone with upper and lower limits according to your training objective. The heart beat is measured and displayed with ECG precision, without your having to wear a cumbersome chest strap. All you need do is attach the monitor to your wrist and touch the sensor on the face of the monitor with your finger or thumb. Your heart beat can be determined within seconds with ECG precision by finger sensor measurement on the arm, upper part of the body or other arm in relation to a sensor on the back of the heart rate monitor.

This heart rate monitor is thus particularly suitable for persons who cannot or do not wish to wear a chest strap as well as for sports such as hiking or walking. Other features of this heart rate monitor include a time function, stopwatch, wake alarm and countdown timer.

2. Important information

- This heart rate monitor is only designed for private use and is not intended for medical purposes.
- Never expose the device to any extreme temperatures, vibrations or shocks.
- Clean the device with a soft, slightly damp cloth. Never use any abrasives or solvents!
- Always have the battery replaced at a specialist store (CR2032 3 V lithium battery).
- Used batteries do not belong in domestic waste. Please take them to the appropriate collection points or leave them at the retailer.
- Never try to repair the device yourself. In the event of any complaint, contact your dealer or the service address. Before making any complaint, always have the battery replaced first. The guarantee becomes null and void if the device is opened or handled incorrectly.
- Bear in mind that, with high-risk sports, use of a heart rate monitor constitutes an additional source of injury.
- This device should only be used for the purpose for which it was developed, in the way specified in the instructions for use. Any improper use may be dangerous. The manufacturer is not liable for any damage caused by improper or incorrect use.
- Before use, make sure that the device and accessories do not show any visible signs of damage. If in doubt, do not use it and contact your dealer or the customer service address indicated.
- This heart rate monitor is waterproof (50 m) and is thus suitable for swimming. You should not, however, press any button while swimming, i.e. you should also not measure your heart rate.
- Avoid contact with suncreams or similar products as these might damage the print or even the plastic parts.

- Please ask your trainer or doctor in charge about your own upper and lower heart rate values for training purposes, as well as how long and often you should exercise. This will allow you to achieve optimal results during training.
- IMPORTANT: Anyone with a cardio-circulatory disease or wearing a pacemaker should only use this heart rate monitor after consulting their doctor.

3. General information for training

This heart rate monitor serves to measure the human pulse. By means of various settings, you can support your individual training program and monitor your pulse. You should monitor your pulse during exercise because you should prevent your heart from excessive strain on the one hand and on the other in order to achieve the optimal training results. The table provides you with some information on the selection of your training zone. The maximum heart rate reduces with advancing age. Information on the training heart rate must therefore always be in relation to the maximum heart rate. The following rule of thumb is used for the identification of the maximum heart rate:

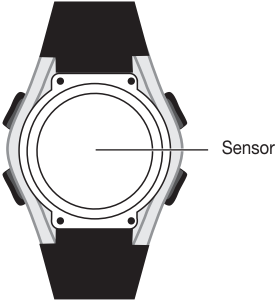
For men: **220 - age = maximum heart rate**

For women: **226 - age = maximum heart rate**

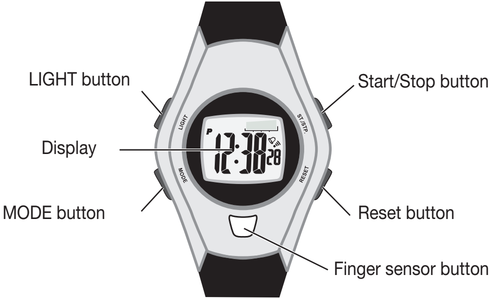
The following example is for a 40 year old male: 220 - 40 = 180

	Heart/health programme	Fat burning zone	Fitness programme	Endurance training programme	Anaerobic training
Max. heart rate range	50–60%	60–70%	70–80%	80–90%	90–100%
Effect	Strengthens the heart and the circulatory system.	The body burns the highest percentage of calories from fat. Strengthens the heart and the circulatory system, enhances fitness.	Improves the respiratory and circulatory system. Ideal to promote the basic endurance.	Improves speed maintenance and increases basic speed.	Overloads specific muscles. High injury risk for athletes at amateur level, risk related to the heart in case of disease.
Suitable for	Ideal for beginners	Weight control and loss	Athletes at amateur level	Ambitious athletes at amateur level, professional athletes	Only professional athletes
Training	Regenerative training		Fitness training	Endurance training	Fitness training addressing specific zones

4. Description of the monitor



Rear view of heart rate monitor



Front view of heart rate monitor

5. Button functions

MODE

- switches between individual modes
- held depressed: to switch to setting mode
- selection (in setting mode)
- held depressed: to exit setting mode

START/STOP

- time display/date display
- start/stop (in stopwatch and countdown mode)

– alarm on/off (wake alarm mode)
– to increase settings ↑ (in setting mode)

RESET

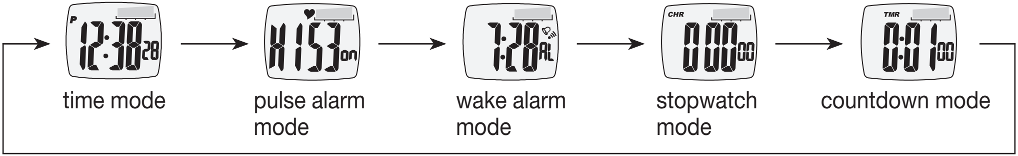
– hour signal on/off (wake alarm mode)
– to reset stopwatch and countdown
– to decrease settings ↓ (in setting mode)

LIGHT

Backlit display for approx. 3 seconds

6. Mode overview:

Function modes

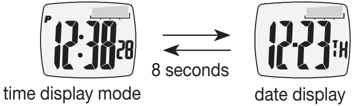


• Use the MODE button to select the individual function modes.

7. Time mode

Time and date display

- Press the START/STOP button to switch between time and date display.
- The date display automatically reverts to time display after 8 seconds if no other button is pressed.



- With the 12-hour display (see 6.), the second half of the day is indicated by a „P“ to the left of the display.

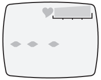
Setting the time and date

- Hold the MODE button down for 3 seconds to enter setting mode. The seconds display then starts to flash. You can zero the seconds readout using the Start/Stop button or the Reset button.
- Select the data that you want to set (minute, hour, year, month, date) using the MODE button.
- Once the numbers start to flash, you can set the value using the Start/Stop button or the Reset button. Hold the button depressed to enter fast mode. The MODE button allows you to confirm entries and advance to the next setting.
- When the month-day display or day-month display is flashing, you can use the Start/Stop or Reset buttons to switch between European date display (d symbol appears) and US date display where the month appears first
(m symbol appears).
- When the 12 or 24 hour symbol is flashing, you can choose between 12 or 24 hour display using the Start/Stop or Reset buttons.

- When the word „Beep“ appears in the display, you can choose whether to have the confirmation tone (the „beep“) on or off using the Start/Stop or Reset buttons. If the confirmation tone is activated, a short beep sounds every time a button is pressed.
- Once all data has been set, hold the MODE button down for 3 seconds to exit setting mode.
- If no buttons are pressed in setting mode within 60 seconds, the heart rate monitor automatically reverts to time display.

8. Heart rate measurement

- Fasten the monitor to your wrist.
- Place one finger on the sensor and hold it down for at least 5 seconds. Make sure that the sensor at the back of the casing fits closely to the skin. At first, the display reads „---“.



- After 5 to 8 seconds, the heart rate reading is displayed.
- If the heart rate alarm is switched on, the relative heart rate is also displayed.
- If the measured heart rate is below the lower heart rate limit, this is indicated by an „L“. Any value above the upper heart rate limit is indicated by an „H“.
- If, in pulse alarm mode, pulse limits according to age and gender have also not changed, the measured heart rate in the fitness performance range (between 65% and 85% of the maximum heart rate) is displayed graphically.
- 5 seconds after releasing the button, the heart rate monitor returns to the previous mode.

Advice and tips

1. Heart rate measurement is possible in any function mode.
2. One sensor is fitted on the back of the monitor casing. The sensor has to have constant, firm contact with the skin.
3. Never measure heart rate under water.

4. Clean the back of the monitor occasionally using a damp cloth.
5. Never use any skin cream when using the heart rate monitoring feature.
6. Clean your skin and fingers with soap in order to ensure better signal transmission.
7. With very dry or thick skin, there may be transmission problems.
8. Moisten the tips of your fingers or use a conductive paste.
9. When measuring, avoid any twisting or bending your wrist.

9. Alarm function for heart rate

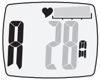
You can input a training zone with upper and lower training heart rates. When monitoring heart rate, two beeps indicate that you are outside the set training zone and that you can increase or reduce your training accordingly. This will help you to attain defined training objectives more efficiently.

9.1 Setting training limits

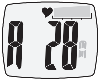
You have two ways of doing this:

1. Enter your age and gender and the upper and lower limits for the fitness performance range (between 65% and 85% of the maximum heart rate) is calculated automatically. The graphic bar display is active if the preset heart rate limits remain unchanged.
2. Set the upper and lower heart rate limits according to the information in the section „What you need to know“ or ask your trainer or doctor. If you enter the heart rate limits yourself, the graphic representation is not active.

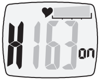
- You are in pulse alarm mode.
- Hold the MODE button down for 3 seconds to enter setting mode. The „Age“ display starts flashing. Now you can set your age using the Start/Stop button and the Reset button. Hold the button depressed to change the numbers in fast mode. Confirm the entry with the MO-DE button. This takes you to the next setting.



- The display starts flashing. Choose the gender M (male) or F (female) using the Start/Stop button and the Reset button. Confirm with MODE.

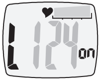


- Now you can either confirm the specified value with the MODE button or set the required heart rate with the Start/Stop button and Reset button.



- Do exactly the same with the lower limit value.

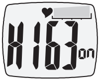
- Once all data has been set, press the MODE button for 3 seconds to exit setting mode. If no buttons are pressed in setting mode within 60 seconds, the heart rate monitor automatically reverts to time display.



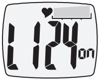
9.2 Activating pulse alarm

- Switch to pulse alarm mode with the MODE button.
- If the heart rate alarm function is already active and the calculated heart rate limits have not been altered after entering age and gender, the following parameters are consecutively displayed every 2 seconds

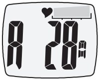
  – upper training limit,



  – lower training limit,



– age and gender.



If the heart rate limits have been entered directly, the display only switches between upper and lower training limits.

- If the heart rate alarm function is switched off, „---“ and „oF“ appears in the display.



- Press the START/STOP button to switch the heart rate alarm function on or off.

With the pulse alarm activated, the following alarms are possible during heart rate measurement:

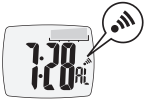
- heart rate is within the set training zone: pulse monitor beeps once.
- heart rate is above the set training zone: pulse monitor beeps twice, „H“ and actual heart rate reading flashing.
- heart rate is below the set training zone: pulse monitor beeps twice, „L“ and actual heart rate reading flashing.

10. Wake alarm mode

- You can switch the hourly signal on and off in wake alarm mode using the reset button. If the hourly signal is activated, the bell symbol appears in the display and a signal sounds every full hour.

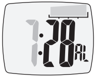


- You can switch the wake alarm on and off in wake alarm mode using the start/stop button. If the wake alarm is activated, a symbol appears and the alarm sounds at the given time for 30 seconds. Press any button (except the light button) to stop the alarm.

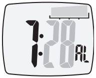


Setting alarm time

- You are in wake alarm mode.
- Hold the MODE button down for 3 seconds in order to enter setting mode.



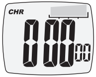
- The hours display starts flashing. Now you can set the hours using the Start/Stop button and the Reset button. Hold the button depressed to enter fast mode.
- Press the MODE button to confirm input and advance to the next setting. Enter minutes in the same way.



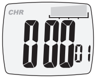
- Once all data has been set, press the MODE button for 3 seconds to exit setting mode. If no button is pressed in setting mode within 60 seconds, the heart rate monitor automatically reverts to time display.

11. Stopwatch mode

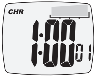
- You are now in stopwatch mode.



- To start the stopwatch, press the start/stop button again. The letters „CHR“ in the display start flashing.



- To activate the stopwatch at any time, press the start/stop button again. The amount of time that has run is displayed.

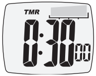


- You can continue timing at any time with the Start/Stop button.
- Use the Reset button to zero the display once timing has stopped.
- Maximum timing period is 99 hours, 59 minutes and 59 seconds. If this time is exceeded, the counter starts again at 0 hours, 0 minutes and 0 seconds.

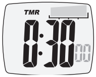
12. Countdown mode

Setting countdown time

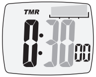
- You are in the „Countdown“ menu.

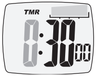


- Hold the MODE button down for 3 seconds in order to enter setting mode. The hours display starts flashing. Now you can set the hours using the Start/Stop button and the Reset button.



- Confirm input using the MODE button. Enter minutes and seconds in the same way. The maximum time is 99 hours, 59 minutes and 59 seconds.





- Once all data has been set, press the MODE button for 3 seconds to exit setting mode. If no button is pressed in setting mode within 60 seconds, the heart rate monitor automatically reverts to time display.

Using countdown mode

- Press the START/STOP button once to start countdown. Remaining time is continuously shown in the display.
- To interrupt countdown, press the start/stop button again.
- To reset countdown to the set time, press the reset button while countdown has stopped.

- You can then enter a new time.
- In the last 5 seconds of the countdown, a signal sounds for each remaining second. When zero is reached, a signal sounds for 10 seconds.
- Press any button (except the light button) to stop the signal.

13. Troubleshooting

1. Dry skin

- Use a conductive paste or moisten fingers and wrist.

2. Fingers do not have any firm contact with the sensor

- Fingers (not just fingertips!) must lie flat and be firmly on the sensor, with the monitor sitting securely on the wrist.

3. Hairy arms

- Use a conductive paste on the wrist.

4. Cardiac arrhythmia

- Correct pulse measurement is very difficult here, irregular measurement times are to be expected.

14. Battery and disposal

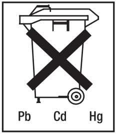
A 3V Lithium battery, CR2032 type is included in the scope of supply and has already been inserted. Battery life is approximately 30 months.

The battery for the heart rate monitor should only be replaced by a specialist (any watch repairs shop). Otherwise warranty claims become null and void.

Used batteries should not be placed with household rubbish. Dispose of them through your specialist electrical supplier or your local recycling point. You are legally obliged to do this.

Note: Batteries containing harmful substances are marked with the following letters:

Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.



Please dispose of the device in accordance with the directive 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any queries, please refer to the local authorities responsible for waste disposal.

FRANÇAIS

Chère cliente, cher client,

Nous sommes heureux que vous ayez choisi un produit de notre assortiment. Notre nom est synonyme de produits de qualité haut de gamme ayant subi des vérifications approfondies, ils trouvent leur application dans le domaine de la chaleur, du contrôle du poids, de la pression artérielle, de la mesure de température du corps et du pouls, des thérapies douces, des massages et de l'air.
Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes.

Avec nos sentiments dévoués
Beurer et son équipe

1. Remarques importantes

Lisez attentivement le mode d'emploi avant la première utilisation, conservez-le pour les usages ultérieurs et faites en sorte qu'il reste accessible aux autres utilisateurs.

Mise en service: Pour mettre en marche le cardiofréquencemètre depuis le mode transport, appuyez pendant au moins 5 secondes sur le bouton de votre choix.

ATTENTION

Ce cardiofréquencemètre sans ceinture pectorale vous permet de surveiller votre rythme cardiaque et de définir une zone d'entraînement, avec une valeur limite supérieure et une limite inférieure, en fonction

de votre objectif d’entraînement. Le nombre de pulsations cardiaques est mesuré et affiché avec la précision d’un électrocardiogramme, sans avoir à porter de ceinture pectorale. Pour cela, il vous suffit de passer la montre à votre poignet et de toucher le capteur situé sur la montre avec un doigt (le pouce, par exemple). En réalisant une mesure depuis le capteur digital jusqu’au capteur situé sous la montre, en passant par le bras, le torse et l’autre bras, le cardiofréquencemètre détermine votre rythme cardiaque en quelques secondes, avec la précision d’un électrocardiogramme. Ce cardiofréquencemètre convient donc tout particulièrement pour les personnes qui ne veulent ou ne peuvent pas porter de ceinture pectorale et pour certains sports comme la marche ou la randonnée.
De plus, ce cardiofréquencemètre offre plusieurs fonctions : montre, chronomètre, réveil et compte à rebours.

2. Remarques importantes

- Ce cardiofréquencemètre est conçu pour une utilisation personnelle et ne doit pas être utilisé à des fins médicales.
- Il ne doit pas être exposé à des températures extrêmes, à des vibrations ou à des chocs.
- Nettoyez l‘appareil avec un chiffon doux légèrement humecté. N’utilisez pas de détergents ou de produits abrasifs !
- Pour le changement des piles, adressez-vous à un magasin spécialisé (pile au lithium CR2032 3 V).
- Les piles usagées ne sont pas des ordures ménagères. Elles doivent être déposées dans un point de collecte ou dans un magasin.
- N’essayez pas de réparer la montre vous-même. Pour toute réclamation, adressez-vous à votre revendeur ou à votre service après-vente. Avant toute démarche, faites changer les piles. La garantie sera annulée en cas d’ouverture ou de manipulation inappropriée du cardiofréquencemètre.
- Pour les sports à risques, veuillez tenir compte du fait que le port de la montre pulsomètre peut représenter une source de blessure supplémentaire.
- Cet appareil ne doit être utilisé qu’à l’effet pour lequel il a été développé et tel qu’il l’est indiqué dans le mode d’emploi. Chaque utilisation inadéquate peut être dangereuse. Le fabricant ne répond pas des dommages engendrés par une mauvaise utilisation ou une utilisation inadéquate.

- Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent pas de dommages visibles. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre commerçant ou à l'adresse du service après-vente indiquée.
- Ce cardiofréquencemètre est étanche (50 m) et peut donc être utilisé dans l'eau. Pendant que vous nagez, vous ne devez pas appuyer sur les boutons et vous ne pouvez donc pas prendre votre pouls.
- Evitez le contact avec les crèmes solaires ou tout autres produits semblables car ceux-ci pourraient endommager les impressions ou même les parties en plastique.
- Informez-vous auprès de votre entraîneur ou de votre médecin traitant pour savoir quelles sont vos données personnelles pour définir les fréquences cardiaques maximales et minimales d'entraînement ainsi que la durée et la fréquence de l'entraînement. C'est à cette condition que votre entraînement pourra vous apporter le maximum de résultats.
- ATTENTION : Les personnes souffrant de cardiopathies ou portant un stimulateur cardiaque ne devraient utiliser cette montre mesurant la fréquence cardiaque qu'après entretien avec leur médecin.

3. Generalites a propos de l'entrainement

Ce cardiofréquencemètre permet de mesurer les pulsations cardiaques chez l'Homme. Ses divers modes de réglage vous permettent d'établir un programme d'entraînement parfaitement adapté à vos besoins tout en gardant un oeil sur votre fréquence cardiaque. Dans ce type d'activité, il est impératif de contrôler les battements cardiaques, d'une part afin de protéger votre coeur de tout effort excessif et d'autre part en vue d'optimiser le bénéfice de ce programme d'entraînement. Le tableau vous présente quelques conseils quant au choix de votre plage d'entraînement. La fréquence cardiaque maximale diminuant avec l'âge, il est important que les battements du coeur recensés au cours de l'entraînement soient en adéquation avec celle-ci. Pour déterminer votre fréquence cardiaque maximale, la règle générale est la suivante :

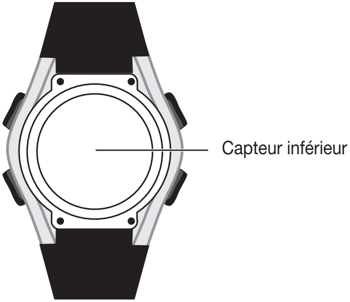
Pour les hommes : **220 - âge = fréquence cardiaque maximale**

Pour les femmes : **226 - âge = fréquence cardiaque maximale**

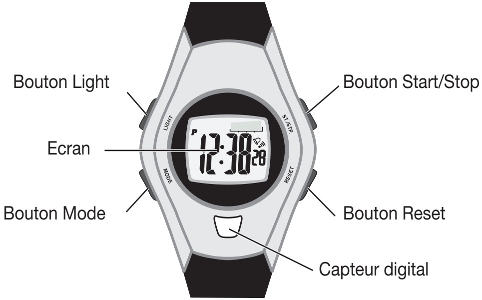
L‘exemple suivant s‘applique à un homme de 40 ans : 220 - 40 = 180

	Zone de santé cardiaque	**Zone de combustion des graisses**	**Zone de mise en forme**	**Zone d‘entraînement en endurance**	**Entraînement anaérobie**
Proportion de fréquence cardiaque max.	50–60 %	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–100 %
Effet recherché	Renforcement du système cardiovasculaire.	En pourcentage, le corps brûle surtout des graisses. Stimule le système cardiovasculaire, améliore la forme physique.	Favorise la respiration et de la circulation du sang. Optimal pour augmenter l‘endurance de base.	Améliore la résistance au rythme et augmente la vitesse de base.	Sollicite la musculature de manière ciblée et importante. Risque élevé de blessures pour les sportifs amateurs, en cas de maladies : Danger pour le coeur.
Adapté à ?	Idéal pour les débutants	Contrôle et perte de poids	Sportifs amateurs	Sportifs amateurs ambitieux, athlètes de compétition	Réservé aux sportifs de compétition
Entraînement	Entraînement de régénération		Entraînement de mise en forme	Entraînement à l‘endurance	Entraînement de zone à développer

4. Description de la montre



Vue arrière du cardiofréquencemètre



Vue avant du cardiofréquencemètre

5. Fonction des boutons

MODE

- Changement de mode
- Maintenu appuyé : passage en mode Réglage
- Configuration (en mode Réglage)
- Maintenu appuyé : sortie du mode Réglage

START/STOP

– Ecran date / heure
– Marche/arrêt (en mode Chronomètre et Mode Compte à rebours)
– Activation / désactivation de l’alarme (mode Réveil)
– Augmentation des valeurs de réglage ↑ (en mode Réglage)

RESET

– Activation / désactivation du signal des heures (Mode Réveil)
– Remise à zéro du chronomètre et du Compte à rebours
– Diminution des valeurs de réglage ↓ (en mode Réglage)

LIGHT

Rétroéclairage de l’écran pendant environ 3 secondes

6. Aperçu des modes



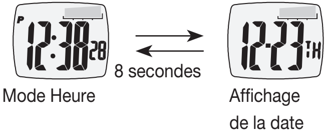
Mode Heure | Mode Alarme fréquence cardiaque | Mode Réveil | Mode Chronomètre | Mode Compte à rebours

Modes de fonctionnement

• Pour sélectionner le mode de fonctionnement voulu, appuyez sur le bouton Mode.

7. Mode Heure

Affichage de l'heure et de la date



- Appuyez sur le bouton Start/Stop pour passer de l'affichage de l'heure à celui de la date.
- Si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 8 secondes, l'écran affichera de nouveau automatiquement l'heure.

- Après midi (voir figure 6.), les heures s'affichent avec un « P » dans la partie gauche de l'écran.

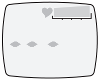
Réglage de l'heure et de la date

- Appuyez sur le bouton MODE pendant 3 secondes pour accéder au mode Réglage. Les chiffres des secondes se mettent à clignoter. Il est possible de remettre à zéro les secondes avec le bouton Start/Stop ou avec le bouton Reset.
- Grâce au bouton MODE, choisissez les données (minutes, heures, année, mois, date) que vous voulez régler.
- Une fois que les chiffres clignotent, vous pouvez les modifier avec le bouton Start/Stop ou Reset. Maintenez le bouton enfoncé pour faire défiler rapidement les chiffres. Avec le bouton MODE, validez les chiffres saisis et passez au réglage suivant.
- Lorsque l'écran mois/jour ou jour/mois clignote, vous pouvez sélectionner l'affichage européen jour/mois (symbole d) ou l'affichage américain mois/jour (symbole m) avec le bouton Start/Stop ou Reset.
- Lorsque le symbole 12 heures ou 24 heures clignote, vous pouvez choisir un affichage de 12 ou 24 heures à l'aide du bouton Start/Stop ou Reset.

- Lorsque le mot « beep » clignote à l'écran, vous pouvez activer (on) ou désactiver (off) le bip de validation à l'aide du bouton Start/Stop ou Reset. Lorsque le bip de validation est activé, il se déclenche brièvement chaque fois que l'on appuie sur un bouton.
- Une fois tous les paramètres réglés, appuyez pendant 3 secondes sur le bouton MODE pour quitter le mode Réglage.
- Si, en mode Réglage, vous n'appuyez sur aucune touche pendant 60 secondes, le cardiofréquencemètre affichera de nouveau automatiquement l'heure.

8. Mesure de la fréquence cardiaque

- Passez la montre à votre poignet.
- Placez un doigt sur le capteur pendant au moins 5 secondes. Vérifiez que le capteur situé à l'arrière de la montre est bien en contact avec la peau. L'indication « --- » s'affiche à l'écran.



- La fréquence cardiaque mesurée s'affiche après 5 à 8 secondes.
- Lorsque l'Alarme fréquence cardiaque est activée, la fréquence cardiaque de référence s'affiche également.
- Si la fréquence cardiaque mesurée se situe en dessous de la limite de pouls inférieure, un « L » s'affiche. Une fréquence cardiaque dépassant la limite de pouls supérieure entraînera quant à elle l'apparition du symbole « H ».
- Par ailleurs, en mode Alarme fréquence cardiaque, si les limites de pouls prédéfinies en fonction de l'âge et du sexe ne sont pas modifiées, la fréquence cardiaque mesurée dans la fourchette de performances (entre 65 et 85% de la fréquence cardiaque maximale) apparaît à l'écran sous forme de représentation graphique.
- 5 secondes après avoir relâché le bouton, le cardiofréquencemètre revient automatiquement au dernier mode utilisé.

Conseils et astuces

1. La mesure de la fréquence cardiaque est possible dans tous les modes.
2. Un capteur se trouve à l'arrière du boîtier de la montre. Ce capteur doit être en contact direct et permanent avec la peau.
3. Ne prenez pas votre pouls dans l'eau.
4. Nettoyez la partie arrière de la montre à l'aide d'un chiffon humide.
5. Ne passez pas de crème sur votre peau avant d'utiliser la fonction de mesure des pulsations.
6. Nettoyez votre peau et vos doigts avec du savon pour faciliter le passage du signal.
7. Si votre peau est trop sèche ou trop épaisse, des problèmes peuvent se poser au niveau de la transmission du signal.
8. Humectez le bout de vos doigts ou utilisez une pâte conductrice.
9. Évitez de tourner ou de plier votre poignet pendant la prise de pouls.

9. Fonction Alarme fréquence cardiaque

Vous pouvez définir une zone d'entraînement, avec une fréquence cardiaque d'entraînement supérieure et inférieure. Lors d'une prise de pouls, le bip sonne deux fois lorsque vous vous situez en dehors de la zone d'entraînement prédéfinie, pour vous indiquer que vous pouvez accélérer ou ralentir votre rythme d'entraînement. Cette fonction vous aide à atteindre vos objectifs d'entraînement.

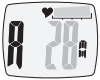
9.1 Programmer des limites d'entraînement

Vous pouvez procéder de deux manières différentes :

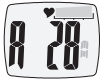
1. Saisissez votre âge et votre sexe : les limites inférieure et supérieure de votre fourchette de performances (entre 65 et 85% de la fréquence cardiaque maximale) sont alors automatiquement calculées. Le graphique en barres s'active lorsque les limites indiquées pour la fréquence cardiaque ne sont pas modifiées.

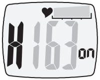
2. Déterminez les limites supérieure et inférieure de fréquence cardiaque en vous aidant du chapitre « Informations utiles » ou en demandant conseil à votre entraîneur / médecin. Si vous entrez vous-même les limites de fréquence cardiaque, le graphique en barres sera désactivé.

- Vous êtes en mode Alarme fréquence cardiaque.
- Appuyez pendant 3 secondes sur le bouton Mode pour passer en mode Réglage. L'indication « Age » (âge) se met à clignoter. Vous pouvez à présent régler l'âge à l'aide des boutons Start/Stop et Reset. Maintenez le bouton enfoncé pour faire défiler les chiffres rapidement. Avec le bouton MODE, validez l'âge saisi et passez au réglage suivant.

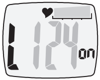


- L'indication (sexe) se met à clignoter. Vous pouvez maintenant régler le sexe sur « M » (Masculin) ou « F » (Féminin) à l'aide des boutons Start/Stop et Reset. Validez avec le bouton MODE.





- Vous pouvez à présent valider les valeurs prédéfinies avec le bouton MODE ou régler la fréquence cardiaque voulue à l'aide des boutons Start/Stop et Reset.



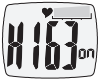
- Procédez de la même manière pour la limite inférieure.
- Une fois tous les paramètres réglés, appuyez pendant 3 secondes sur le bouton Mode pour quitter le mode Réglage. Si, en mode Réglage, vous n'appuyez sur aucune touche pendant 60 secondes, le cardiofréquencemètre affichera de nouveau automatiquement l'heure.

9.2 Activer l'Alarme fréquence cardiaque

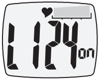
- Utilisez le bouton MODE pour passer en mode Alarme fréquence cardiaque.

• Lorsque la fonction Alarme fréquence cardiaque est déjà activée et que, après avoir entré l’âge et le sexe, les limites de pouls ne sont pas modifiées, les informations suivantes s’affichent successivement pendant 2 secondes :

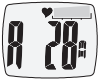
– Limite supérieure d’entraînement,



– Limite inférieure d’entraînement,

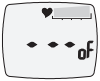


– Âge et sexe.



Lorsque les limites de pouls ont été entrées directement, l’écran n’affiche successivement que la limite supérieure et la limite inférieure d’entraînement.

• Lorsque la fonction Alarme fréquence cardiaque est désactivée, les messages « --- » et « oF » s’affichent à l’écran.



• Appuyez sur le bouton Start/Stop pour activer ou désactiver la fonction Alarme fréquence cardiaque.

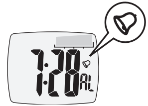
En mode Alarme fréquence cardiaque, les alarmes suivantes peuvent se déclencher au cours de la mesure du rythme cardiaque :

• Si la fréquence cardiaque est dans les limites de la zone d’entraînement prédéfinie :
La montre émet un seul bip.

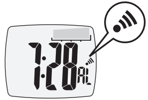
- Si la fréquence cardiaque se situe au-dessus des limites de la zone d'entraînement prédéfinie : La montre émet deux bips. Le symbole « H » et la fréquence cardiaque mesurée clignotent à l'écran.
- Si la fréquence cardiaque se situe en dessous des limites de la zone d'entraînement prédéfinie : La montre émet deux bips. Le symbole « L » et la fréquence cardiaque mesurée clignotent à l'écran.

10. Mode Réveil

- Dans le mode Réveil, le signal des heures peut être activé ou désactivé à l'aide du bouton Reset. Lorsque le signal des heures est activé, le symbole d'une cloche apparaît à l'écran et une sonnerie se déclenche au début de chaque heure.



- Dans le mode Réveil, le réveil peut être activé ou désactivé à l'aide du bouton Start/Stop. Lorsque le réveil est activé, un symbole apparaît et l'alarme se déclenche à l'heure voulue (elle sonne pendant 30 secondes). Appuyez sur n'importe quel bouton (sauf le bouton Light), pour arrêter l'alarme.

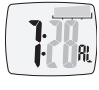


Régler l'heure de déclenchement de l'alarme

- Vous êtes en mode Réveil.
- Appuyez pendant 3 secondes sur le bouton MODE pour passer en mode Réglage.
- L'affichage des heures commence à clignoter. Vous pouvez à présent régler l'heure à l'aide des boutons Start/Stop et Reset. Maintenez le bouton enfoncé pour faire défiler rapidement les heures.



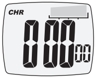
- Avec le bouton Mode, validez les chiffres entrés et passez au réglage suivant. De la même manière, réglez les minutes.



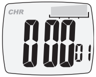
- Une fois tous les paramètres réglés, appuyez pendant 3 secondes sur le bouton Mode pour quitter le mode Réglage. Si, en mode Réglage, vous n’appuyez sur aucune touche pendant 60 secondes, le cardiofréquencemètre affichera de nouveau automatiquement l’heure.

11. Mode Chronomètre

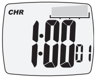
- Vous êtes en mode Chronomètre.



- Pour démarrer le chronomètre, appuyez sur le bouton Start/Stop. L’indication « CHR » se met à clignoter à l’écran.



- Vous pouvez arrêter le chronomètre à tout moment en appuyant à nouveau sur le bouton Start/Stop. Le temps écoulé s’affiche alors.

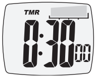


- Vous pouvez ensuite redémarrer le chronomètre à l’aide du bouton Start/Stop.
- Pour arrêter et remettre à zéro le chronomètre, il faut appuyer sur le bouton Reset.
- La durée maximale pour le chronomètre est de 99 heures, 59 minutes et 59 secondes. Au-delà de cette durée, le compteur recommencera à 0 heure, 0 minute et 0 seconde.

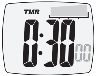
12. Mode Compte à rebours

Réglage de la durée du compte à rebours :

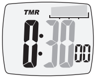
- Vous êtes en mode Compte à rebours.

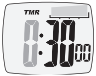


- Appuyez pendant 3 secondes sur le bouton MODE pour passer en mode Réglage. L’affichage des heures commence à clignoter. Vous pouvez à présent régler l’heure à l’aide des boutons Start/Stop et Reset.



- Validez le réglage à l’aide du bouton MODE. De la même manière, réglez les minutes et les secondes. La durée maximale pour le compte à rebours est de 99 heures, 59 minutes et 59 secondes.





- Une fois tous les paramètres réglés, appuyez pendant 3 secondes sur le bouton Mode pour quitter le mode Réglage. Si, en mode Réglage, vous n’appuyez sur aucune touche pendant 60 secondes, le cardiofréquencemètre affichera de nouveau automatiquement l’heure.

Utiliser le mode Compte à rebours

- Appuyez sur le bouton Start/Stop une fois pour lancer le compte à rebours. Le temps restant s’affiche en continu à l’écran.
- Pour interrompre le compte à rebours, appuyez sur le bouton Start/Stop.
- Pour remettre le compte à rebours sur la durée paramétrée, appuyez sur le bouton Reset après avoir interrompu le compte à rebours.
- Vous pouvez alors définir une nouvelle durée.
- Lors des 5 dernières secondes du compte à rebours, une sonnerie se déclenche toutes les secondes. Une fois le compte à rebours terminé, la sonnerie sonne pendant 10 secondes.
- Vous pouvez appuyer sur n’importe quel bouton (sauf le bouton Light) pour arrêter cette sonnerie.

13. En cas de problème

1. Peau trop sèche

- Utilisez une pâte conductrice ou mouillez vos doigts et votre poignet.

2. Le doigt n’est pas bien en contact avec le capteur

- Les doigts (et pas seulement le bout des doigts !) doivent être bien au contact du capteur et la montre doit être correctement fixée sur le poignet.

3. Pilosité importante

- Utilisez une pâte conductrice au niveau du poignet.

4. Arythmie

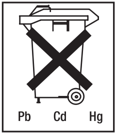
- Dans ce cas, il est difficile d’obtenir une mesure correcte du pouls, les mesures réalisées étant irrégulières.

14. Pile et élimination des piles usagées

Une pile au lithium CR2032 est fournie et déjà installée dans la montre. La durée de vie de cette pile est d’environ 30 mois.

La montre doit impérativement être confiée à un spécialiste (horloger) pour le remplacement de la pile. Si cette exigence n’est pas respectée, la garantie sera annulée.

Ne pas jeter les piles usagers dans les ordures ménagères. Débarrassez-vous en chez votre commerçant spécialisé d’appareils électriques ou votre lieu de ramassement des matériaux recyclables local. Vous y êtes légalement obliger.



Indication : Vous trouverez ces caractères sur les piles contenant des toxiques :

Pb = Pile contenant du plomb. Cd = Pile contenant du cadmium. Hg = Pile contenant du mercure.



Veuillez éliminer l’appareil suivant la directive relative aux vieux appareils électriques et électroniques 2002/96/CE – WEEE (Déchets des équipements électriques et électroniques). Pour toute question, veuillez vous adresser aux autorités de la commune compétentes pour le traitement des déchets.

ESPAÑOL

Estimados clientes:

Es un placer para nosotros que usted haya decidido adquirir un producto de nuestra colección. Nuestro nombre es sinónimo de productos de alta y calidad estrictamente controlada en los campos de energía térmica, peso, presión sanguínea, temperatura del cuerpo, pulso, terapias suaves, masaje y aire. Sírvase leer las presentes instrucciones para el uso detenidamente; guarde el manual para usarlo ulteriormente; póngalo a disposición de otros usuarios y observe las instrucciones.

Les saluda cordialmente
Su equipo Beurer

1. Indicaciones de importancia

Léase primero el presente manual de instrucción antes de usarlo por vez primera; guárdelo bien para su uso ulterior y póngalo también a disposición de otros usuarios.

Puesta en operación: Para activar el pulsímetro desde el modo de transporte, pulse cualquier tecla durante al menos 5 segundos.

ATENCION:

Mediante este pulsómetro sin correa pectoral puede Vd. controlar su frecuencia cardíaca y ajustar una zona de entrenamiento con un valor límite superior y uno inferior, conforme a la meta de su entrenamiento. Los latidos del corazón se cuentan y visualizan con la exactitud de un ECG, sin que Vd. tenga que llevar una molesta correa pectoral. Para este efecto coloque Vd. el pulsómetro en su muñeca y luego toque con el pulgar u otro dedo el sensor que se encuentra en el lado frontal del pulsómetro. A través de la medición desde el sensor para el dedo, pasando por el brazo, por el tórax y por el otro brazo hacia el

lado trasero del pulsómetro, es posible determinar en pocos segundos los latidos de su corazón, con la exactitud de un ECG. Por lo tanto, este pulsómetro es adecuado especialmente para personas que no pueden o no desean llevar una correa pectoral y para deportes tales como caminar y marchar. Además, este pulsómetro dispone de las funciones reloj, cronómetro, alarma de despertador y contador regresivo de tiempo.

2. Indicaciones importantes

- Este pulsómetro está destinado exclusivamente para la aplicación personal propia y no para el uso médico.
- No exponga el aparato a temperaturas, vibraciones ni sacudidas extremas.
- Limpie el aparato con un paño suave, ligeramente humedecido. ¡No utilice agentes abrasivos ni diluyentes!
- Sírvase llevar el pulsómetro a un negocio especializado para cambiar la pila (pila de litio de 3 V, tipo CR2032).
- Las pilas gastadas no deben ser desechadas en la basura doméstica. Sírvase llevarlas a los puntos de recogida previstos para este efecto o a los negocios correspondientes.
- No trate Vd. mismo de reparar el aparato. En casos de reclamación, sírvase dirigise a su vendedor o a nuestro servicio. Antes de presentar la reclamación, sírvase cambiar la pila. La garantía caducará, si el aparato se abre o se trata de forma incorrecta.
- Observe que en deportes peligrosos la utilización del reloj pulsómetro representa un peligro adicional.
- Este equipo deberá utilizarse únicamente para la finalidad, para la que fue desarrollado y tal como viene descrito en el manual de instrucciones. Cualquier uso indebido puede ser peligroso. El fabricante no se hace responsable de daños a causa de un uso inadecuado o bien incorrecto.
- Antes de usarlo deberá controlarse que el equipo y el accesorio no presenten ningún daño. En caso de una duda, no lo use y dirígase a su comerciante o al servicio de posventa indicado.

– Este pulsómetro es hermético al agua (50 m) y, por lo tanto, es apto para nadar. Sin embargo, mientras está nadando, Vd. no debe pulsar los botones; es decir, no podrá medir el pulso.
– Evite el contacto con cremas antisolares o productos parecido, ya que éstos pueden deteriorar lo impreso o hasta piezas de plástico.
– Sírvase consultar a su entrenador o al médico que lleva a cabo su tratamiento para informarse acerca de sus propios valores relativos a la frecuencia cardíaca superior e inferior del entrenamiento así como la duración y frecuencia del entrenamiento. De esta manera puede usted obtener resultados óptimos durante el entrenamiento.
– ATENCIÓN: Personas con enfermedades cardiocirculatorias o marcapasos deberán consultado un médico antes de utilizar este reloj pulsómetro.

3. Informaciones generales sobre el entrenamiento

Este pulsómetro se usa para registrar el pulso humano. Gracias a sus diferentes posibilidades de ajuste, puede utilizarlo para apoyar su programa individual de entrenamiento y, al mismo tiempo, controlar el pulso. Recuerde controlar su pulso durante el entrenamiento pues, por una parte, podrá proteger su corazón contra sobrecargas (lo cual es aconsejable) y, por otra parte, podrá obtener un efecto óptimo con su entrenamiento. La tabla le proporciona algunas indicaciones sobre cómo seleccionar su zona de entrenamiento. La frecuencia cardíaca máxima se reduce a medida que avanza la edad.
Por lo tanto, los datos relativos al pulso del entrenamiento dependerán siempre de la frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima se calcula a partir de la siguiente fórmula:

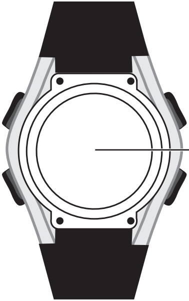
Para hombres: **220 - Edad = frecuencia cardíaca máxima**

Para mujeres: **226 - Edad = frecuencia cardíaca máxima**

El ejemplo siguiente es válido para una persona masculina de 40 años: 220 - 40 = 180

	Zona de salud cardíaca	**Zona de combustión de grasas**	**Zona de buena forma física**	**Sector de resistencia de fuerza**	**Entrenamiento anaerobio**
Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima	50–60%	60–70%	70–80%	80–90%	90–100%
Efecto	Fortalecimiento del sistema cardiovascular	La mayor parte de las calorías que quema el cuerpo está formada por grasas. Entrena el sistema cardiovascular, mejora la forma física.	Mejora la respiración y la circulación. Ideal para aumentar la resistencia básica.	Mejora la constancia en el ritmo y aumenta la velocidad.	Sobrecarga la musculatura de forma selectiva. Los deportistas aficionados pueden correr un gran riesgo si padecen una enfermedad: Peligro para el corazón.
¿Apropiado para quién?	Ideal para principiantes	Control y reducción del peso	Deportistas aficionados	Deportistas aficionados, deportistas de competición	Sólo deportistas de competición
Entrenamiento	Entrenamiento regenerador		Entrenamiento para una buena forma física	Entrenamiento de resistencia de fuerza	Entrenamiento del área de desarrollo

4. Descripción del pulsómetro



Vista posterior del pulsómetro



Vista frontal del pulsómetro

5. Funciones de los botones

MODE

- Cambia entre los diferentes modos
- mantener pulsado: acceder al modo de ajuste
- Selección (en modo de ajuste)
- mantener pulsado: abandonar el modo de ajuste

START/STOP

– Visualización de la hora y fecha
– Start/Stopp (en modo de cronómetro y de contador regresivo de tiempo)
– Conexión/desconexión de alarma (modo de alarma de despertador)
– Aumentar el valor ajustado ↑ (en modo de ajuste)

RESET

– Conexión/desconexión de señal horaria (Modo de alarma de despertador)
– Reposición del cronómetro y del contador regresivo de tiempo
– Reducir el valor ajustado ↓ (en modo de ajuste)

LIGHT

Iluminación del fondo de la pantalla durante 3 segundos aproximadamente

6. Resumen de modos

Modos de función

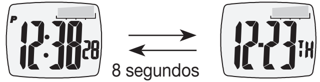


• Para seleccionar cada uno de los modos de función use Vd. el botón MODE.

7. Modo de indicación de la hora

Indicación de la hora y de la fecha

- Pulse Vd. el botón Start/Stopp para cambiar entre la indicación de la hora y de la fecha.
- La indicación de la fecha retorna automáticamente a la indicación de la hora después de 8 segundos, si no se ha pulsado botón alguno.



- Si la indicación es en modo de 12 horas (véase 6.), después d mediodía aparecerá una „P“ en la parte izquierda de la pantalla.

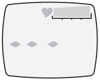
Ajustar la hora y la fecha

- Pulse el botón MODE durante 3 segundos, para acceder al modo de ajuste. La indicación de los segundos comienza a parpadear. Con el botón Start/Stopp o con el botón Reset puede Vd. reposicionar ahora a cero los segundos.
- Con el botón MODE seleccione los datos (minutos, horas, año, mes, fecha) que desea ajustar.
- Tan pronto como comiencen a parpadear las cifras, podrá ajustar el valor con el botón Start/Stopp o con el botón Reset. Si mantiene pulsado el botón, accederá al modo de ajuste rápido Con el botón MODE confirma Vd. el valor ingresado y accede al ajuste siguiente.
- Cuando comienza a parpadear la indicación Mes-Día o la indicación Día-Mes, puede Vd. accionar el botón Start/Stopp o el botón Reset, para seleccionar el modo europeo de indicación Día-Mes (aparece el símbolo d) o el modo americano de indicación Mes-Día (aparece el símbolo m).
- Cuando comienza a parpadear el símbolo de 12 horas o de 24 horas, puede Vd. seleccionar la indicación en el modo de 12 horas o de 24 horas, accionando el botón Start/Stopp o el botón Reset.

- Cuando la palabra „Beep“ comienza a parpadear en la pantalla, puede Vd. seleccionar entre conectar (on) o desconectar (off) el tono de confirmación, accionando el botón Start/Stopp o el botón Reset. Si está conectado el tono de confirmación, se escuchará un breve pitido cada vez que se pulsa un botón.
- Una vez ajustados todos los datos, mantenga pulsado durante 3 segundos el botón MODE, para abandonar el modo de ajuste.
- Si en el modo de ajuste no se pulsa botón alguno durante 60 segundos, el pulsómetro retorna automáticamente a la indicación de la hora.

8. Medición de la frecuencia cardíaca

- Fije el pulsómetro a su muñeca.
- Coloque un dedo sobre el sensor y manténgalo presionado por lo menos 5 segundos. Asegúrese que el sensor en el lado trasero de la carcasa esté bien apoyado sobre la piel. En primer lugar se visualiza „---“.



- Después de 5 a 8 segundos se visualizará la frecuencia cardíaca medida.
- Si la alarma del pulso está conectada, se visualiza adicionalmente la frecuencia cardíaca relativa.
- Si la frecuencia cardíaca medida se encuentra bajo el límite inferior del pulso, se visualiza una „L“. Si el valor se encuentra sobre el límite superior del pulso, se visualiza una „H“.
- Además, si en el modo de alarma de pulso no se han modificado los límites de pulso especificados conforme a la edad y sexo, se visualizará gráficamente la frecuencia cardíaca medida en la zona de rendimiento de deporte de 65% hasta 85% de la frecuencia cardíaca máxima.
- El pulsómetro retorna al modo utilizado en último lugar, 5 segundos después de soltar el botón.

Instrucciones y consejos

1. La medición de la frecuencia cardíaca es posible en cualquier modo de función.

2. Un sensor está instalado en el lado trasero de la caja del pulsómetro. El sensor debe tener un contacto permanente y firme con la piel.
3. No mida la frecuencia cardíaca bajo agua.
4. Limpie de vez en cuando el lado trasero con un paño húmedo.
5. No use crema para las manos, si desea utilizar la función de medición del pulso.
6. Limpie su piel y sus dedos con jabón, para asegurar una mejor transmisión de la señal.
7. Si la piel está muy seca o si es demasiado gruesa, puede haber problemas de transmisión.
8. Humedezca la punta de sus dedos o aplique una pasta conductora.
9. Evite girar y doblar la muñeca durante la medición.

9. Función de alarma para la frecuencia cardíaca

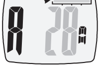
Vd. puede ajustar una zona de entrenamiento con una frecuencia cardíaca superior e inferior de entrenamiento. Durante la medición del pulso Vd. escuchará un pitido doble indicando que se encuentra fuera de la zona ajustada de entrenamiento, de manera que Vd. podrá aumentar o reducir la intensidad de su entrenamiento. Esto puede ayudar a Vd. a alcanzar más fácilmente las metas definidas para el entrenamiento.

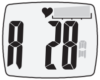
9.1 Ajustar límites de entrenamiento

Para este efecto existen dos posibilidades:

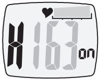
1. Entre Vd. su edad y sexo y luego se calculará automáticamente el límite superior e inferior para la zona de rendimiento de deporte de 65% hasta 85% de la frecuencia cardíaca máxima. La visualización gráfica se activa si los límites de la frecuencia cardíaca predeterminados no se modifican.
2. Defina Vd. el límite superior e inferior para la frecuencia cardíaca de acuerdo con las informaciones dadas en el capítulo „Temas interesantes“ o consulte a su entrenador o médico. Si se introducen los límites de la frecuencia cardíaca, la visualización gráfica no se activa.

- Vd. se encuentra en el modo de alarma del pulso.
- Pulse durante 3 segundos el botón MODE, para acceder al modo de ajuste. Ahora comienza a parpadear la edad „Age“. A continuación puede Vd. ajustar su edad con el botón Start/Stopp y el botón Reset. Si mantiene pulsado el botón, los valores varían en el modo de ajuste rápido. Una vez confirmado el valor ingresado con el botón MODE, accede Vd. al ajuste siguiente.

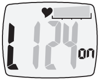




- Ahora comienza a parpadear el sexo. Seleccione el sexo „M“ (masculino) y „F“ (femenino) con el botón Start/Stopp y con el botón Reset. Confirme con MODE.
- Ahora puede confirmar el valor especificado mediante el botón MODE o bien ajustar la frecuencia cardíaca deseada mediante el botón Start/Stopp y el botón Reset.



- Para ajustar el valor límite inferior proceda de la misma manera.

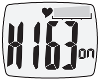


- Una vez ajustados todos los datos, mantenga pulsado durante 3 segundos el botón MODE, para abandonar el modo de ajuste. Si en el modo de ajuste no se pulsa botón alguno durante 60 segundos, el pulsómetro retorna automáticamente a la indicación de la hora.

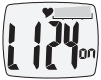
9.2 Activar la alarma del pulso

- Acceda al modo de alarma del pulso mediante el botón MODE.
- Si ya está activada la función de alarma de la frecuencia cardíaca y después de especificar la edad y sexo no se modificaron los límites de pulso calculados, se visualizará alternadamente cada 2 segundos

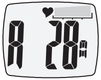
  – el límite superior de entrenamiento,



– el límite inferior de entrenamiento y

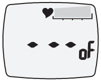


– la edad y sexo.



Si se entró directamente los límites del pulso, la indicación cambia solamente entre el límite superior y el límite inferior del entrenamiento.

- Si está desconectada la función de alarma de la frecuencia cardíaca, aparecerá „---“ y „oF“ en la pantalla.



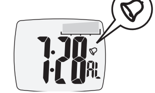
- Pulse el botón Start/Stopp, para conectar o desconectar la función de alarma de la frecuencia cardíaca.

Si la alarma del pulso está activada, existen las siguientes posibilidades de alarma para la medición de la frecuencia cardíaca:

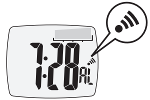
- La frecuencia cardíaca se encuentra dentro de la zona de entrenamiento ajustada: el pulsómetro emite un pitido.
- La frecuencia cardíaca se encuentra sobre la zona de entrenamiento ajustada: el pulsómetro emite dos pitidos, „H“ y la frecuencia del pulso alcanzada parpadean.

- La frecuencia cardíaca se encuentra bajo la zona de entrenamiento ajustada: el pulsómetro emite dos pitidos, „L“ y la frecuencia del pulso alcanzada parpadean.

10. Modo de alarma de despertador

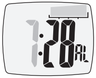


- Para conectar y desconectar la señal de horas en el modo de alarma de despertador, use el botón Reset. Si está activada la señal de horas, en la pantalla aparecerá el símbolo de campana y se escuchará un tono de señal al completarse cada hora.



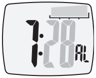
- Para conectar y desconectar la alarma de despertador en el modo de alarma de despertador, use el botón Start/Stopp. Mientras está activada la alarma de despertador, aparece un símbolo y en la hora entrada se escucha la alarma durante 30 segundos. Para desconectar la alarma pulse cualquier botón (excepto el botón de iluminación).

Ajustar la hora de alarma



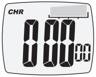
- Vd. está en el modo de alarma de despertador.
- Pulse durante 3 segundos el botón MODE, para acceder al modo de ajuste.
- La indicación de las horas comienza a parpadear. Ahora puede Vd. ajustar las horas con el botón Start/Stopp y el botón Reset. Si mantiene pulsado el botón, accederá al modo de ajuste rápido.
- Con el botón MODE confirma Vd. el valor ingresado y accede al ajuste siguiente. Entre Vd. los minutos de la misma manera.

- Una vez ajustados todos los datos, mantenga pulsado durante 3 segundos el botón MODE, para abandonar el modo de ajuste. Si en el modo de ajuste no se pulsa botón alguno durante 60 segundos, el pulsómetro retorna automáticamente a la indicación de la hora.

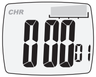


11. Modo de cronómetro

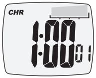
- Vd. se encuentra en el modo de cronómetro.



- Para poner en marcha el cronómetro, pulse el botón Start/Stopp. En la pantalla comienza a parpadear la indicación „CHR“.



- Vd. puede detener en cualquier momento el cronómetro, pulsando nuevamente el botón Start/Stopp. El pulsómetro indica el tiempo transcurrido.

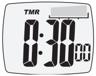


- Vd. puede continuar la toma de tiempo en cualquier momento, mediante el botón Start/Stopp.
- Mediante el botón Reset puede Vd. reposicionar a cero la indicación, mientras el cronómetro está detenido.
- El tiempo máximo a medir es de 99 horas, 59 minutos y 59 segundos. Si se excede este tiempo, el contador comienza a medir nuevamente desde 0 horas, 0 minutos y 0 segundos.

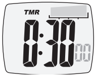
12. Modo de contador regresivo de tiempo

Ajuste del contador regresivo de tiempo:

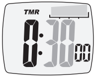
- Vd. se encuentra en el modo de contador regresivo de tiempo.

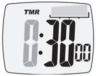


- Pulse durante 3 segundos el botón MODE, para acceder al modo de ajuste. La indicación de las horas comienza a parpadear. Ahora puede Vd. ajustar las horas con el botón Start/Stopp y el botón Reset.



- Confirme la entrada con el botón MODE. Entre los minutos y segundos de la misma manera. El tiempo máximo a medir es de 99 horas, 59 minutos y 59 segundos.





- Una vez ajustados todos los datos, mantenga pulsado durante 3 segundos el botón MODE, para abandonar el modo de ajuste. Si en el modo de ajuste no se pulsa botón alguno durante 60 segundos, el pulsómetro retorna automáticamente a la indicación de la hora.

Utilizar el modo de contador regresivo de tiempo

- Pulse una vez el botón Start/Stopp, para poner en marcha el contador regresivo de tiempo. En la pantalla se indica permanentemente el tiempo restante.
- Para detener el contador regresivo de tiempo, pulse el botón Start/Stopp.
- Mediante el botón Reset puede Vd. reposicionar el conteo regresivo al tiempo ajustado, mientras el contador regresivo está detenido.
- Ahora puede Vd. ajustar un nuevo tiempo.
- En los últimos 5 segundos antes de finalizar el conteo regresivo se escuchará cada segundo un tono de señal. Cuando el conteo llega a cero, la señal se escuchará durante 10 segundos.

• Para desconectar la señal pulse cualquier botón (excepto el botón de iluminación).

13. Eliminación de fallas

1. Piel seca

• Aplique una pasta conductora o humedezca los dedos y la muñeca.

2. Los dedos no tienen un contacto firme con el sensor

• Los dedos completos (no sólo la punta de los dedos) deben estar firmemente apoyados sobre el sensor y el pulsómetro debe estar bien sujeto a la muñeca.

3. Brazos peludos

• Aplique una pasta conductora sobre la muñeca.

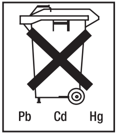
4. Arritmias cardíacas

• En estos casos es muy difícil una correcta medición del pulso, los tiempos medidos aquí serán irregulares.

14. Pilas y eliminación de desechos

En el volumen de suministro se incluye una pila de litio tipo CR2032 que ya está colocada. La vida útil de la pila es de 30 meses aproximadamente.

La pila del pulsómetro debe ser cambiada exclusivamente por un especialista (en cualquier taller de relojería). De otra manera caducará la garantía.



Las pilas usadas no deben ir a la basura doméstica. Elimínelas por medio de su comerciante de electrodomésticos o su próximo centro de recogida de materiales reciclables. A eso existe la obligación legal.

Nota: estas señales encontrará en las pilas con materiales contaminantes:

Pb = pila contiene plomo, Cd = pila contiene cadmio, Hg = pila contiene mercurio.

Sírvase eliminar los desechos del aparato de acuerdo con la Prescripción para la Eliminación de Desechos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos en Desuso 2002/96/EC – WEEE („Waste Electrical and Electronic Equipment“). En caso de dudas o consultas sírvase dirigirse a las autoridades competentes para la eliminación de desechos.

ITALIANO

Gentile cliente,

siamo lieti che abbia scelto un prodotto della nostra gamma. Il nostro nome è sinonimo di prodotti di alta qualità continuamente sottoposti a controlli nei settori del calore, del peso, della pressione sanguigna, della temperatura corporea, delle pulsazioni, della terapia dolce, del massaggio e dell’aria.
La preghiamo di leggere attentamente le presenti istruzioni, di conservarle per un’eventuale consultazione successiva, di metterle a disposizione di altri utenti e di osservare le avvertenze ivi riportate.

Cordiali saluti
Il Suo team Beurer

1. Avvertenze generali

Leggere attentamente queste istruzioni prima di iniziare l‘impiego del presente apparecchio, conservarle per l‘uso futuro e metterle a disposizione degli altri utenti.

Messa in servizio: Per riattivare il cardiofrequenzimetro dalla modalità di trasporto, premere un pulsante qualunque per almeno 5 secondi.

ATTENZIONE:

Questo cardiofrequenzimetro senza fascia toracica consente di monitorare la frequenza cardiaca e di impostare una zona di allenamento, in funzione del fine preposto, con limiti superiore e inferiore. Il battito

cardiaco viene rilevato e indicato con precisione ECG, senza indossare una fastidiosa fascia toracica. A tal fine, allacciare il cardiofrequenzimetro al polso e toccare con il dito o il pollice il sensore sulla parte anteriore dell‘orologio. La misurazione del sensore per dito sul braccio, torso, sul braccio senza sensore, sul retro del cardiofrequenzimetro, consente di rilevare la frequenza cardiaca con precisione ECG in pochi secondi. Questo cardiofrequenzimetro è quindi idoneo specialmente per le persone che non possono o vogliono indossare fasce toraciche e per certi tipi di sport come lunghe gite a piedi e walking.
Inoltre questo cardiofrequenzimetro dispone delle funzioni orario, cronometro, allarme sveglia e timer countdown (conto alla rovescia).

2. Avvertenze importanti

- Questo cardiofrequenzimetro è concepito unicamente per l‘uso privato e non per l‘impiego nel campo medico.
- Non esporre l‘apparecchio a temperature estreme, vibrazioni e urti.
- Pulire l‘apparecchio con un panno morbido e leggermente inumidito. Non utilizzare prodotti abrasivi o solventi!
- Far eseguire la sostituzione delle batterie da un negozio specializzato (batteria al litio CR2032 di 3 V).
- Non gettare le batterie scariche nei rifiuti casalinghi. Smaltirle negli appositi centri di raccolta o commerciali.
- Non provare mai a riparare se stessi l‘apparecchio. In caso di reclami, rivolgersi al proprio rivenditore o contattare il Servizio Assistenza. Prima del reclamo, fare sostituire la batteria. L‘apertura dell‘apparecchio o il suo maneggiamento improprio invalida la garanzia.
- Tener presente che esercitando sport che comportano rischi, l‘utilizzo di questo cardiofrequenzimetro può rappresentare una fonte supplementare di lesioni.
- Questo apparecchio può essere usato solo per lo scopo per cui è stato sviluppato e nel modo descritto nelle istruzioni per l‘uso. Qualunque altro uso non appropriato può costituire un pericolo. Il produttore non risponde di danni causati da un uso improprio o errato dell‘apparecchio.

- Prima dell‘uso assicurarsi che l‘apparecchio non presenti nessun danno palese. In caso di dubbio non utilizzarlo e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio Assistenza indicato.
- Questo cardiofrequenzimetro è impermeabile all‘acqua (50 m) ed è quindi adatto anche per il nuoto. Durante il nuoto tuttavia non si devono premere tasti e non effettuare misurazioni del battito cardiaco.
- Evitare il contatto con creme solari o simili prodotti poiché essi possono danneggiare la sovrastampa o perfino le parti in plastica dell‘apparecchio.
- Consultare il proprio allenatore o il proprio medico sui valori concernenti le frequenze cardiache massima e minima personali nonché su durata e frequenza dell‘allenamento. Ciò contribuirà ad ottenere risultati di allenamento ottimali.
- ATTENZIONE: persone affette da malattie cardiache o cardiocircolatorie e portatrici di pacemaker devono utilizzare questo cardiofrequenzimetro solo dopo aver consultato il proprio medico.

3. Informazioni utili

Questo cardiofrequenzimetro serve per rilevare il battito cardiaco umano.
Le diverse possibilità di impostazione consentono di ottimizzare il proprio programma di allenamento e di monitorare il battito cardiaco. Sorvegliare il battito cardiaco durante l‘allenamento per proteggere il proprio cuore da sollecitazioni eccessive ed ottenere un risultato ottimale dall‘allenamento. La tabella contiene dati indicativi sulla scelta della zona di allenamento personale.
La frequenza cardiaca massima diminuisce con l‘età. Per questa ragione i dati sulla frequenza cardiaca dell‘allenamento devono essere sempre riferiti alla frequenza cardiaca massima. Per la determinazione della frequenza cardiaca massima si può usare la seguente formula empirica:

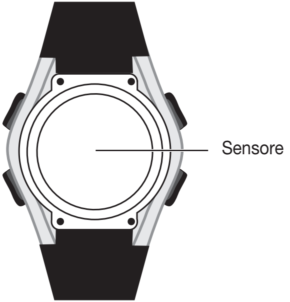
Per gli uomini: 220 - età = frequenza cardiaca massima

Per le donne: 226 - età = frequenza cardiaca massima

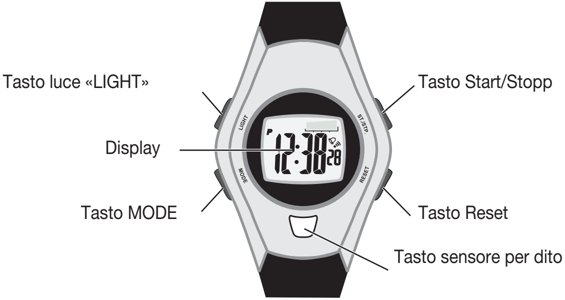
Esempio per una persona di sesso maschile di 40 anni: 220 - = 180

	Zona di benessere per il cuore	Zona di bruciatura dei grassi	Zona di fitness	Zona per costanza dello sforzo	Allenamento anaerobico
Percentuale della freq. cardiaca max.	50–60%	60–70%	70–80%	80–90%	90–100%
Effetto	Rinforzo del sistema cardiocircolatorio	Il corpo brucia percentualmente il massimo di calorie dai grassi. Allena il sistema cardiocircolatorio, migliora il fitness	Migliora la respirazione e la circolazione. Ottimale per incrementare il livello della resistenza di base.	Migliora la resistenza alla velocità e incrementa la velocità di base.	Sovraccarica in modo mirato la muscolatura. Rischio elevato di lesioni per sportivi dilettanti, per persone affette da malattie: pericolo per il cuore.
Adatto per	Ideale per principianti	Controllo, riduzione del peso	Sportivi dilettanti	Sportivi dilettanti ambizionati, atleti	Solo atleti
Allenamento	Allenamento rigenerativo		Allenamento di fitness	Allenamento per costanza dello sforzo	Allenamento zona di sviluppo

4. Descrizione del cardiofrequenzimetro 5. Funzioni dei tasti



Vista posteriore del cardiofrequenzimetro



Vista anteriore del cardiofrequenzimetro

MODE

- Passaggio fra le singole modalità
- tener premuto: passare alla modalità Impostazione
- Selezione (nella modalità Impostazione)
- tener premuto: uscire dalla modalità Impostazione

START/STOP

- Indicazione dell‘ora e della data sul display
- Start/Stop (nelle modalità Cronometro e Countdown)
- Allarme on/off (modalità Allarme sveglia)
- Aumentare i valori impostati ↑ (nella modalità Impostazione)

RESET

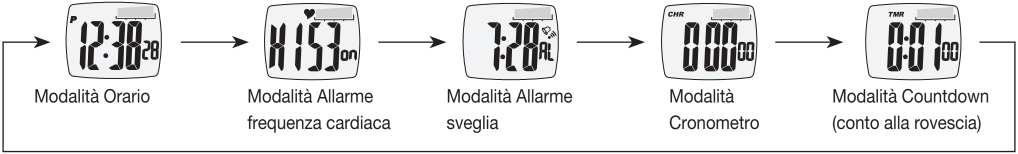
- Segnale orario on/off (modalità Allarme sveglia)
- Azzeramento cronometro e countdown
- Ridurre i valori impostati ↓ (nella modalità Impostazione)

LIGHT

Retroilluminazione del display per circa 3 secondi

6. Panoramica delle modalità

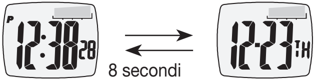
Modalità funzionali



- Selezionare le singole modalità con il tasto MODE.

7. Modalità Orario

Indicazione dell'ora e della data



- Premere il tasto Start/Stop per passare fra le indicazioni dell'ora e della data.
- Se non vengono premuti tasti per 8 secondi, l'indicazione della data ritorna automaticamente all'ora attuale.
- Nel caso di indicazione in formato 12 ore (vedi 6.), la seconda metà della giornata viene indicata da una «P» nella parte sinistra del display.

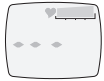
Impostazione dell'ora e della data

- Premere il tasto MODE per 3 secondi per passare alla modalità Impostazione. L'indicazione dei secondi inizia a lampeggiare. Il tasto Start/Stop e il tasto Reset consentono di azzerare i secondi.
- Con il tasto MODE selezionare i dati (minuti, ore, anno, mese, data) che si desidera impostare.
- Non appena le cifre lampeggiano, è possibile impostare il valore con l'ausilio del tasto Start/Stop o del tasto Reset. Tenendo premuto il tasto si passa alla modalità veloce. Premere il tasto MODE per confermare l'immissione e passare all'impostazione successiva.
- Quando l'indicazione mese-giorno o l'indicazione giorno-mese lampeggia, con il tasto Start/Stop è possibile scegliere tra formato data europeo – giorno-mese (compare il simbolo d), e formato americano – mese-giorno (compare il simbolo m).
- Quando lampeggia il simbolo del formato 12 o 24 ore, con il tasto Start/Stop o il tasto Reset è possibile scegliere tra formato 12 ore e formato ore.
- Quando sul display lampeggia la parola «Beep», con il tasto Start/Stop o il tasto Reset è possibile scegliere tra conferma 0n e Off. Quando il tono di conferma è attivato, risuona un breve segnale acustico (bip) ad ogni pressione dei tasti.

• Una volta impostati tutti i dati, premere il tasto MODE per 3 secondi per uscire dalla modalità Impostazione.
• Se nella modalità Impostazione non vengono premuti tasti per 60 secondi, il cardiofrequenzimetro rivisualizza automaticamente l‘ora attuale.

8. Misurazione della frequenza cardiaca

• Allacciare correttamente il cardiofrequenzimetro al polso.
• Appoggiare un dito sul sensore e tenerlo premuto per almeno 5 secondi. Assicurarsi che il sensore sul retro dell‘involucro aderisca bene alla pelle. In primo luogo compare «---».



• Dopo 5–8 secondi viene visualizzata la frequenza cardiaca rilevata.
• Se l‘allarme frequenza cardiaca è attivato, viene indicata anche la frequenza cardiaca relativa.
• Se la frequenza cardiaca misurata si trova al di sotto del limite inferiore della frequenza, compare l‘indicazione «L». Un valore al di sopra del limite superiore viene indicato con una «H».
• Inoltre, se nella modalità Allarme frequenza cardiaca i limiti di frequenza predefiniti in funzione dell‘età e del sesso non sono stati modificati, viene visualizzata sotto forma grafica la propria frequenza cardiaca nella zona di prestazione orientata fitness, da 65% a 85% della frequenza cardiaca massima.
• Il cardiofrequenzimetro ritorna all‘ultima modalità utilizzata 5 secondi dopo aver rilasciato il tasto.

Avvertenze e suggerimenti

1. La misurazione della frequenza cardiaca può essere effettuata in ogni modalità funzionale.
2. Un sensore è collocato sulla parte posteriore dell‘involucro del cardiofrequenzimetro. Il sensore deve avere un contatto permanente e sicuro con la pelle.
3. Non misurare la frequenza cardiaca sott‘acqua.
4. Pulire di quando in quando la parte posteriore con un panno inumidito.

5. Non utilizzare mai crema per la pelle quando si utilizza la funzione di misurazione del battito cardiaco.
6. Pulire la pelle e le dita con sapone per garantire una migliore trasmissione del segnale.
7. Una pelle molto secca o spessa può provocare problemi di trasmissione.
8. Inumidire le punta delle dita o utilizzare una pasta conduttrice.
9. Durante la misurazione evitare di torcere e piegare il polso.

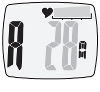
9. Funzione di Allarme frequenza cardiaca

È possibile definire una zona di allenamento con frequenze cardiache superiore e inferiore. Durante la misurazione della frequenza cardiaca un segnale acustico (doppio bip) segnala l'uscita dai limiti preimpostati della zona di allenamento
e consente quindi di adattare immediatamente l'allenamento intensificando o rallentando il ritmo. Questa funzione può essere di grande aiuto per raggiungere più facilmente i fini preposti dell'allenamento.

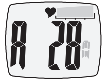
9.1 Impostazione dei limiti dell'allenamento

Sono disponibili due possibilità:
1. Immettere l'età e il sesso, e i limiti superiore e inferiore per la zona di allenamento orientata fitness, dal 65% all'85% della frequenza cardiaca massima, vengono calcolati automaticamente. Il grafico a barre si attiva quando le frequenze cardiache predefinite non vengono modificate.
2. Determinare le soglie massime e minime della frequenza cardiaca conformemente alle informazioni contenute nel capitolo «Informazioni utili» o consultare il proprio allenatore o medico. Se si immettono manualmente i limiti della frequenza cardiaca, il grafico a barre non è attivo.

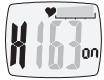
- La modalità Allarme frequenza cardiaca è già attivata.
- Premere il tasto MODE per 3 secondi per passare alla modalità Impostazione. L'età «Age» inizia a lampeggiare. È possibile impostare la propria età con l'ausilio del tasto Start/Stop e del tasto Reset. Tenendo premuto il tasto i valori cambiano velocemente (modalità veloce). Premere il tasto MODE per confermare l'immissione e passare all'impostazione successiva.



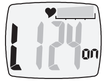
- L‘indicazione del sesso inizia a lampeggiare. Selezionare il sesso «M» (maschio) e «F» (femmina) con il tasto Start/Stop e il tasto Reset. Confermare con MODE.



- È possibile confermare il valore preimpostato con il tasto MODE oppure impostare la frequenza cardiaca desiderata con l‘ausilio del tasto Start/Stop e del tasto Reset.



- Procedere in modo analogo per il limite inferiore.



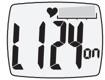
- Una volta impostati tutti i dati, premere il tasto MODE per 3 secondi per uscire dalla modalità Impostazione. Se nella modalità Impostazione non vengono premuti tasti per 60 secondi, il cardiofrequenzimetro rivisualizza automaticamente l‘ora attuale.

9.2 Attivazione dell‘allarme frequenza cardiaca

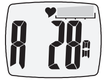
- Passare con MODE alla modalità Allarme frequenza cardiaca.
- Se la funzione Allarme frequenza cardiaca è già attivata e dopo l‘immissione dell‘età e del sesso i limiti calcolati del battito del polso non sono stati modificati, compaiono alternativamente ogni 2 secondi
  - il limite superiore di allenamento,



  - il limite inferiore di allenamento e

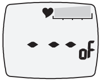


  - l‘età e il sesso.



Se i limiti di battito del polso sono stati immessi direttamente, l‘indicazione cambia solo tra limite superiore e limite inferiore di allenamento.

- Se la funzione Allarme frequenza cardiaca è disattivata, sul display compare «---» e «oF».



- Premere il tasto Start/Stop per attivare o disattivare la funzione Allarme frequenza cardiaca.

Con l‘allarme frequenza cardiaca attivato durante la misurazione del battito cardiaco esistono le seguenti possibilità di allarme:

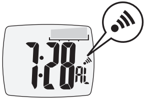
- La frequenza cardiaca è dentro la zona di allenamento impostata: il cardiofrequenzimetro emette un solo bip.
- La frequenza cardiaca è superiore alla zona di allenamento impostata: il cardiofrequenzimetro emette due bip, «H» e la frequenza cardiaca raggiunta lampeggiano.
- La frequenza cardiaca è inferiore alla zona di allenamento impostata: il cardiofrequenzimetro emette due bip, «L» e la frequenza cardiaca raggiunta lampeggiano.

10. Modalità Allarme sveglia

- Nella modalità Allarme sveglia il segnale orario si attiva e disattiva con il tasto Reset. Se il segnale orario è attivato, sul display compare il simbolo del campanello e un segnale acustico risuona ogni ora piena.

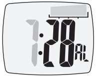


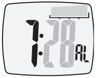
- L‘**allarme sveglia** nella modalità Allarme sveglia si attiva e disattiva con il tasto Start/Stop. Se l‘allarme sveglia è attivato, sul display compare un simbolo e l‘allarme risuona per 30 secondi all‘ora impostata. Premere un tasto qualsiasi (Light escluso) per disattivare l‘allarme.



Impostazione dell‘orario dell‘allarme

- Ci troviamo nella modalità Allarme sveglia.
- Premere il tasto MODE per 3 secondi per passare alla modalità Impostazione.
- L‘indicazione dell‘ora inizia a lampeggiare. È possibile impostare l‘ora con l‘ausilio del tasto Start/Stop e del tasto Reset. Tenendo premuto il tasto si passa alla modalità veloce.



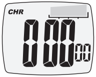


- Premere il tasto MODE per confermare l‘immissione e passare all‘impostazione successiva. Immettere i minuti allo stesso modo.

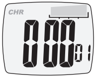
- Una volta impostati tutti i dati, premere il tasto MODE per 3 secondi per uscire dalla modalità Impostazione. Se nella modalità Impostazione non vengono premuti tasti per 60 secondi, il cardiofrequenzimetro rivisualizza automaticamente l‘ora attuale.

11. Modalità Cronometro

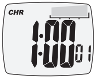
- Ci troviamo nella modalità Cronometro.



- Premere il tasto Start/Stop per avviare il cronometro. L‘indicazione «CHR» inizia a lampeggiare sul display.



- È possibile arrestare il cronometro in qualunque momento ripremendo il tasto Start/Stop. Sul display appare l‘indicazione del tempo trascorso.

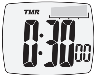


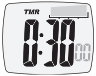
- È possibile continuare il cronometraggio del tempo in qualunque momento con il tasto Start/Stop.
- Il tasto Reset consente di azzerare l'indicazione in stato di arresto.
- Il tempo massimo cronometrabile è di 99 ore, 59 minuti e 59 secondi. Al superamento di questo tempo il contatore inizia nuovamente a 0 ore, 0 minuti e 0 secondi.

12. Modalità Countdown (conto alla rovescia)

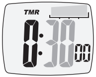
Impostazione del countdown

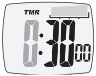
- Ci troviamo nella modalità Countdown.





- Premere il tasto MODE per 3 secondi per passare alla modalità Impostazione. L'indicazione dell' ora inizia a lampeggiare. È possibile impostare l'ora con l'ausilio del tasto Start/Stop e del tasto Reset.
- Premere il tasto MODE per confermare l'immissione. Immettere i minuti e i secondi allo stesso modo. Il tempo massimo è di 99 ore, 59 minuti e 59 secondi.





- Una volta impostati tutti i dati, premere il tasto MODE per 3 secondi per uscire dalla modalità Impostazione. Se nella modalità Impostazione non vengono premuti tasti per 60 secondi, il cardiofrequenzimetro rivisualizza automaticamente l'ora attuale.

Uso della modalità Countdown

- Premere una volta il tasto Start/Stop per avviare il conto alla rovescia. Il tempo rimanente viene visualizzato permanentemente sul display.
- Premere il tasto Start/Stop per interrompere il conto alla rovescia.

- Per ripristinare il tempo impostato per il conto alla rovescia premere il tasto Reset in stato di arresto.
- È possibile impostare ora un nuovo tempo.
- Negli ultimi 5 secondi prima del termine del conto alla rovescia risuona un segnale acustico ad ogni secondo rimanente. Quando viene raggiunto lo zero risuona il segnale acustistico per 10 secondi.
- Premere un tasto qualsiasi (Light escluso) per disattivare il segnale acustico.

13. Eliminazione dei guasti

1. Pelle secca

- Utilizzare una pasta conduttrice o inumidire dito e polso.

2. Il dito non ha un buon contatto con il sensore

- Il dito completo (non solo la punta del dito!) deve essere appoggiato piatto e con forza sul sensore con il cardiofrequenzimetro ben fissato al polso.

3. Braccia pelose

- Applicare una pasta conduttrice sul polso.

4. Aritmie cardiache

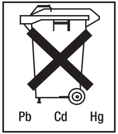
- In questo caso è molto difficile eseguire una misurazione corretta della frequenza cardiaca; probabili tempi di misurazione irregolari.

14. Batterie e smaltimento

La fornitura comprende una batteria al litio CR2032 già inserita. La durata di servizio della batteria è di circa 30 mesi.

La batteria del cardiofrequenzimetro deve essere sostituita esclusivamente da uno specialista (tutte le orologerie). In caso contrario non sono più validi i diritti di garanzia.

Non gettare le batterie scariche nei rifiuti casalinghi. Smaltirle tramite un negozio specializzato di prodotti elettrici o presso i centri locali di ricupero dei materiali inquinanti. La legge lo impone.



Avvertenza: queste indicazioni sono riportate sulle batterie contenenti sostanze tossiche: Pb = la batteria contiene piombo, Cd = la batteria contiene cadmio, Hg = la batteria contiene mercurio.

Smaltire l‘apparecchio conformemente alla direttiva sui vecchi apparecchi elettrici ed elettronici 2002/96/EC-WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Per domande specifiche su questo argomento rivolgersi all‘ufficio comunale competente per lo smaltimento ecologico.

TÜRKÇE

Sayın Müşterimiz,
İmalatımız olan bir ürünü tercih etmenizden dolayı memnuniyetimizi belirtmek isteriz.
Adımız, Isı, Ağırlık, Kan Basıncı, Vücut Isısı, Nabız, Yumuşak Terapi, Masaj ve Hava alanlarında ayrıntılı olarak kontrolden geçirilmiş yüksek kaliteli ürünlerin simgesidir.
Lütfen bu kullanma talimatını dikkatle okuyup sonrakı kullanımlar için saklayınız, diğer kullanıcıların da okumasına olanak tanıyınız ve belirtilen açıklamalara uyunuz.

Dostane tavsiyelerimizle
Beurer Müessesesi

1. Genel bilgi ve uyarılar

ÇALIŞTIRMA: Saatin, sevk modundan etkinleştirilmesi için herhangi bir düğmeye en az 5 saniye basın.

DİKKAT:

Göğüs kemeri olmayan bu nabız ölçme saati ile, kalp frekansınızı denetleyebilirsiniz ve antrenman hedefinize göre, üst ve alt sınır değerlerini ayarlayabileceğiniz bir antrenman programı seçebilirsiniz. Kalp atışlarınız, rahatsız edici bir göğüs kemeri takmanıza gerek kalmadan, EKG hassaslığında tespit edilir ve gösterilir. Bunun için sadece saati bileğinize takıyorsunuz ve parmağınızla, keza baş parmağınızla saatin ön yüzündeki sensöre dokunuyorsunuz. Parmak sensöründen, kolunuz, bedeninizin üst kısmı, diğer kolunuz ve nabız ölçme saatinin arka yüzündeki sensöre kadar yapılan ölçme işlemi üzerinden, kalp atışlarınız birkaç saniye içinde EKG hassaslığında belirlenir. Bu sayede bu nabız ölçme saati özellikle göğüs kemeri takamayan veya takmak istemeyen kişiler ve yürüyüş veya hızlı yürüyüş gibi spor türleri için uygundur. Bu nabız ölçme saati ayrıca normal saat, kronometre, çalar saat (alarm) ve geri sayım zamanlayıcısı fonksiyonlarına da sahiptir.

2. Önemli bilgi ve uyarılar

- Bu nabız ölçme saati sadece kişisel kullanım için tasarlanmıştır ve tıbbi kullanım için öngörülmemiştir.
- Cihazı aşırı ısı derecelerine, titreşimlere ve sallantılara maruz bırakmayınız.
- Cihazı yumuşak, hafif nemli bir bez ile temizleyiniz. Ovalama gerektiren maddeler veya çözücü temizleme malzemeleri kullanmayınız!
- Cihazda pil değiştirme işlemini lütfen yetkili bir satıcı veya servise yaptırınız (CR2032 3 V lityum pil).
- Kullanılmış piller ev çöpüne atılmamalıdır. Kullanılmış pilleri lütfen ilgili toplama merkezlerine veya satıcılara veriniz.
- Lütfen kendiniz cihazda herhangi bir onarım yapmayı denemeyiniz. Ürün ile ilgili bir şikayetiniz veya itirazınız varsa, lütfen satıcınıza veya servis adresine başvurunuz. Şikayet veya itirazdan önce, lütfen cihazın pilini değiştirtiniz. Cihazın açılması veya gerektiği gibi kullanılmaması durumunda, garanti hakkı geçersiz olur.
- Riskli sport türleri yaparken, bu nabız ölçme saatinin kullanımının ek bir yaralanma kaynağı teşkil edebileceği hususuna lütfen dikkat ediniz.

- Bu cihaz sadece geliştirilmesinde öngörülmüş olan amaca uygun ve kullanma kılavuzunda bildirildiği şekilde kullanılmalıdır. Gerektiği şekilde yapılmayan her kullanım durumunda tehlike söz konusu olabilir. Üretici, kuraldışı veya yanlış kullanmadan dolayı ortaya çıkan hasar ve arızalar için sorumluluk kabul etmez.
- Kullanım öncesinde, cihazda görünür hasarların olmadığından emin olmak için, gereken kontrolü yapınız. Emin değilseniz, cihazı kullanmayınız ve satıcınıza veya bildirilen yetkili servise başvurunuz.
- Bu nabız ölçme saati su geçirmez (50 m) ve böylelikle yüzerken kullanılmaya elverişlidir. Fakat yüzme esnasında herhangi bir tuşa basmayınız, tabii ki herhangi bir nabız ölçme işlemi de yapmayınız.
- Güneş kremi veya benzeri ürünler ile teması önleyiniz, çünkü bu tür ürünler cihaz üzerindeki yazılara ve hatta cihazın plastik parçalarına zarar verebilir.
- Lütfen kişisel üst ve alt antrenman kalp frekans değerleriniz, antrenman süreniz ve kaç kez antrenman yapacağınız hususunda bilgi almak için, antrenörünüze veya sizi tedavi eden doktorunuza başvurunuz. Böylelikle, yapacağınız antrenmanda en iyi sonuçlar elde edebilirsiniz.
- DİKKAT: Kalp ve tansiyon hastalıkları olan veya kalp pili kullanan kişiler, bu nabız ölçme saatini sadece doktorlarına danıştıktan sonra kullanmalıdır.

3. Bilinmesi gerekenler

Bu nabız ölçme saati, insanların nabzını ölçmeye yarar.
Farklı ayar olanakları sayesinde, kişisel antrenman programınızı destekleyebilir ve nabzınızı denetleyebilirsiniz. Nabzınızı antrenman esnasında denetlemelisiniz, çünkü bu sayede hem kalbinizi aşırı zorlanmaya karşı korumuş olursunuz, hem de böylelikle en verimli antrenman sonuçlarını elde edersiniz.
Müteakip tablo size antrenman koşul ve özelliklerini seçmenizde yararlı olabilecek bazı bilgiler sunmaktadır.
Azami kalp frekansı, yaş yükseldikçe azalır. Bu nedenle, antrenman nabız değerleri ile ilgili bilgiler daima azami kalp frekansına bağlı olarak dikkate alınmalıdır. Azami kalp frekansının belirlenmesi için şu pratik formül geçerlidir:

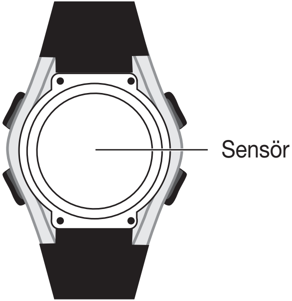
Erkekler için: **220 - Yaşınız = Azami kalp frekansı**

Kadınlar için: **226 - Yaşınız = Azami kalp frekansı**

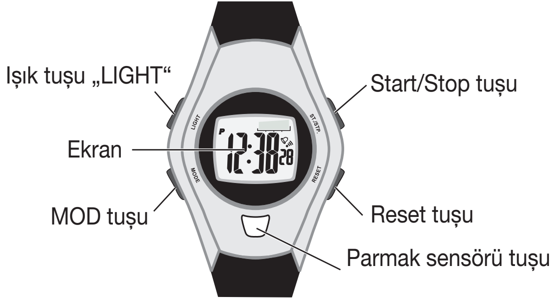
Aşağıdaki örnek, 40 yaşında bir erkek için geçerlidir: 220 - 40 = 180

	Kalp sağlık alanı	Yağ yakma alanı	Sağlıklı spor alanı	Kuvvet ve kondisyon alanı	Anaerobik antrenman
Azm. kalp frekansı oranı	50–60%	60–70%	70–80%	80–90%	90–100%
Etki	Kalp ve kan dolaşım sisteminin güçlendirilmesi	Vücut, yaktığı kalorilerin yüzde oranı açısından çoğunu yağ hücrelerinden alır. Kalp ve kan dolaşım sisteminin antrenman yapmasını sağlar, sağlığı ve zindeliği düzeltir.	Solunumun ve kan dolaşımının daha iyi olmasını sağlar. Temel kondisyonun daha fazla olması için idealdir.	Hız performasının daha iyi olmasını ve temel hızın yükselmesini sağlar. Kasların istemli zorlanmasını sağlar.	Boş zamanında spor yapan kişilerde yaralanma riski yüksektir, hastalık durumunda: Kalp için tehlike söz konusudur.
Kim için uygundur?	Yeni başlayanlar için idealdir	Ağırlık kontrolü ve ağırlığın azaltılmas (kilo vermek)	Boş zaman değerlendiren sporcular	Hırslı ve gayretli boş zaman değerlendiren sporcular, profesyonel sporcular	Sadece profesyonel sporcular
Antrenman	Rejeneratif antrenman		Sağlıklı spor antrenmanı	Kuvvet ve kondisyon antrenmanı	Gelişim alanı antrenmanı

4. Saatin tarifi



Nabız ölçme saatinin arkadan görünüşü



Nabız ölçme saatinin önden görünüşü

5. Tuş fonksiyonları

MOD

– Farklı modlar arasından geçiş için
– Basılı tutulunca: Ayar moduna geçilir
– Seçim (ayar modunda)
– Basılı tutulunca: Ayar modundan çıkılır

START/STOP

– Saat görüntüsü / Tarih görüntüsü ekranı
– Start/Stop (kronometre ve geri sayım modu (Countdown)
– Alarm açık/kapalı (çalar saat / alarm modu)
– Ayar değerlerinin yükseltilmesi (ayar modunda)

RESET

– Saat sinyali açık/kapalı (çalar saat alarmı modu)
– Kronometrenin ve geri sayım modu
– Ayar değerlerinin düşürülmesi (ayar modunda)

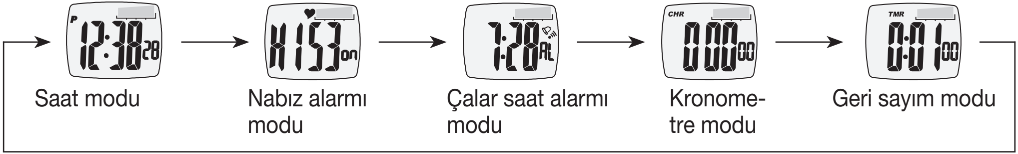
IŞIK

Yakl. 3 saniye ekran arka alanının aydınlatılması

6. Modlara genel bakış

Fonksiyon modları

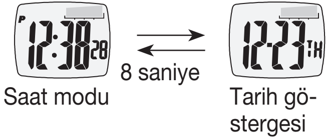
• Fonksiyon modlarının herbirini mod tuşu ile seçebilirsiniz.



7. Saat modu

Saat göstergesi ve tarih göstergesi

• Saat göstergesi ve tarih göstergesi arasında geçiş yapmak için, start/stop tuşuna basınız.
• Herhangi bir tuşa basılmazsa, tarih göstergesi 8 saniye sonra otomatik olarak saat göstergesine geri döner.
• 12 saat gösterge modunda (bakınız 6.), sol ekran kısmında görüntülenen bir „P“ harfi ile, günün ikinci yarısı belli edilir.

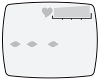


Zaman ve tarih ayarlanması

- Ayar moduna geçmek için, MOD tuşuna 3 saniye boyunca basınız. Saat göstergesi yanıp sönmeye başlar. Saniyeleri Start/Stop tuşu veya reset tuşu ile sıfırlayabilirsiniz.
- MOD tuşu ile, ayarlamak istediğiniz ilgili verileri (dakika, saat, yıl, ay, gün) seçiniz.
- Sayılar yanıp sönmeye başlayınca, ilgili değeri start/stop tuşu veya reset tuşu ile ayarlayabilirsiniz. Tuşu basılı tuttuğunuz zaman, hızlı ilerleme moduna geçersiniz. MOD tuşu ile girdiğiniz verileri tasdik ediyorsunuz ve bir sonraki ayara geçiyorsunuz.
- Eğer ay-gün göstergesi veya gün-ay göstergesi yanıp sönerse, start/stop veya reset tuşu ile, Avrupa türü tarih görüntüsü (gün-ay / d sembolü görünür) ile Amerika türü tarih görüntüsü (ay-gün / m sembolü görünür) arasında seçim yapabilirsiniz.
- Eğer 12 veya 24 saat sembolü yanıp sönerse, start/stop tuşu veya reset tuşu ile, 12 veya 24 saat göstergesi arasında seçim yapabilirsiniz.
- Eğer ekranda „Beep“ kelimesi yanıp sönerse, start/stop tuşu veya reset tuşu ile, tasdik sesi açık (on) veya kapalı (off) arasında seçim yapabilirsiniz. Tasdik sesi açık olduğunda, her tuşa basıldığında kısa bir biip sesi duyulur.
- Tüm verileri ayarladıktan sonra, ayar modundan çıkmak için 3 saniye boyunca MOD tuşuna basınız.
- Ayar modunda 60 saniye içinde herhangi bir tuşa basılmazsa, nabız ölçme saati otomatik olarak saat göstergesine geri döner.

8. Kalıp frenkansı ölçülmesi

- Saati bileğinize takıp bağlayınız.
- Bir parmağınızı sensörün üzerine koyunuz ve en az 5 saniye sensörün üzerine basılı tutunuz. Cihaz gövdesinin arka yüzündeki sensörün cildinize iyice temas ediyor olmasını sağlayınız. Önce „---“ gösterilir.



- 5 - 8 saniye sonra, tespit edilen kalp frekansı gösterilir.

- Nabız alarmı açıksa, ek olarak relatif (göreceli) kalp frekansı da gösterilir.
- Ölçülmüş olan kalp frekansı nabız alt sınırının altındaysa, bu durum bir „L“ harfi ile gösterilir. Nabız üst sınırı üzerindeki bir değer ise, bir „H“ harfi ile gösterilir.
- Eğer nabız alarm modunda yaş ve cinsiyet üzerinden belirlenmiş nabız sınırları değiştirilmemişse, kalp frekansınız sağlıklı spor için geçerli performans aralığında, kalp frekansının azami %65 - %85 kadarı olan bölümünde grafik şeklinde gösterilir.
- Tuşun serbest bırakılmasından 5 saniye sonra, nabız ölçme saati daha önce son kullanıldığı moda geri döner.

Notlar ve yararlı bilgiler

1. Kalp frekansı ölçümü her fonksiyon modunda yapılabilir.
2. Saat gövdesinin arka yüzüne bir sensör takılmıştır. Bu sensör ve cilt arasında sürekli ve sabit bir temas olması gerekir.
3. Kalp frekansınızı su altında ölçmeyiniz.
4. Cihazın arka yüzünü ara sıra nemli bir bez ile silip temizleyiniz.
5. Nabız ölçme fonksiyonunu kullandığınızda, cilt kremi kullanmayınız.
6. Cildinizi ve parmaklarınızı sabun ile temizleyerek, sinyalin daha iyi iletilmesini sağlayınız.
7. Cildiniz çok kuru veya kalın ise, sinyal iletiminde sorunlar olabilir.
8. Parmak uçlarınızı nemlendiriniz veya iletken bir macun kullanınız.
9. Ölçme esnasında bileğinizin dönmemesine ve kıvrılmamasına dikkat ediniz.

9. Kalp frekansı için alarm fonksiyonu

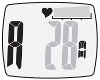
Üst ve alt antrenman kalp frekansı olan bir antrenman aralığı girebilirsiniz. Bir nabız ölçme işleminde, iki kez çalan bir piip sesi üzerinden, ayarladığınız antrenman aralığı dışında olduğunuz bildirilir ve böylelikle antrenmanınızı yoğunlaştırabilir veya yavaşlatabilirsiniz. Bu size, belirlediğiniz antrenman hedefinize daha iyi ulaşmanızda yardımcı olabilir.

9.1 Antrenman sınırlarının ayarlanması

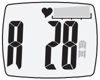
Burada iki olanağa sahipsiniz:

1. Yaşınızı ve cinsiyetinizi giriniz ve azami kalp frekansının %65 - %85 oranları arasındaki sağlıklı spor için geçerli performans aralığı otomatik olarak hesaplanır. Eğer bildirilen kalp frekansları değiştirilmezse, grafiksel çubuk gösterimi devreye girer.
2. Üst ve alt kalp frekansı sınır değerlerini, „Bilinmesi gerekenler“ kısmında verilen bilgilere göre belirleyiniz ya da antrenörünüze veya doktorunuza danışınız. Kalp frekanslarını kendiniz girerseniz, grafiksel çubuk gösterimi aktif değildir.

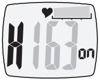
- Nabız alarm moduna girmiş durumdasınız.
- Ayar moduna geçmek için, mod tuşuna 3 saniye boyunca basınız. Yaş „Age“, yanıp sönmeye başlar. Şimdi yaşınızı start/stop tuşu ve reset tuşu ile ayarlayabilirsiniz. Tuşu basılı tuttuğunuz zaman, değerler hızlı ilerleme modunda değişir .
  MOD tuşu ile, girdiğiniz verileri tasdik ediyorsunuz ve bir sonraki ayara geçiyorsunuz.



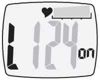
- Cinsiyet yanıp sönmeye başlar. Cinsiyeti „M“ (erkek) ve „F“ (kadın) olarak start/stop tuşu ve reset tuşu ile seçiniz. MOD ile tasdik ediniz.



- Şimdi önceden belirlenmiş değeri MOD tuşu ile tasdik edebilirsiniz veya istediğiniz kalp frekansını start/stop tuşu ve reset tuşu ile ayarlayabilirsiniz.
- Alt sınır değerler için de aynı işlemi uygulayınız.



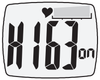
- Tüm verileri ayarladıktan sonra, ayar modundan çıkmak için 3 saniye boyunca mod tuşuna basınız. Ayar modunda 60 saniye içinde herhangi bir tuşa basılmazsa, nabız ölçme saati otomatik olarak saat göstergesine geri döner.



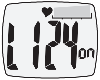
9.2 Nabız alarmının aktifleştirilmesi

• MOD ile, nabız alarmı moduna geçiniz.

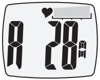
• Kalp frekansı alarm fonksiyonu zaten aktifleştirilmişse ve yaş ve cinsiyet bilgileri girildikten sonra, hesaplanmış olan nabız sınırları değiştirilmediyse, sırayla değişerek her 2 saniyede bir aşağıdaki veriler gösterilir:



– Antrenman üst sınırı,



– Antrenman alt sınırı,



– Yaş ve cinsiyet.



Nabız sınırları doğrudan girildiyse, gösterge sadece antrenman üst sınırı ve antrenman alt sınırı arasında değişir.

• Kalp frekansı alarm fonksiyonu kapalıysa, ekranda „---“ ve „oF“ gösterilir.

• Kalp frekansı alarm fonksiyonunu açmak veya kapatmak için, start/stop tuşuna basınız.

Aktifleştirilmiş nabız alarmı fonksiyonunda, kalp frekansı ölçümü yapıldığında şu alarm seçenekleri söz konusu olur:

• Kalp frekansı, ayarlanmış antrenman ayarlığı dahilinde: Nabız ölçme saati bir kez öter.

• Kalp frekansı, ayarlanmış antrenman ayarlığından yüksek: Nabız ölçme saati iki kez öter, „H“ ve ulaşılmış olan nabız frekansı yanıp söner.

• Kalp frekansı, ayarlanmış antrenman ayarlığından düşük: Nabız ölçme saati iki kez öter, „L“ ve ulaşılmış olan nabız frekansı yanıp söner.

10. Çalar saat alarmı modu



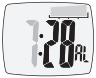
- Saat sinyalini, çalar saat alarm modunda reset tuşu ile açabilir ve kapatabilirsiniz. Saat sinyali aktifleştirilmişse, ekranda çan sembolü gösterilir ve her tam saat başında bir sinyal sesi duyulur.



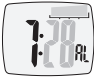
- Çalar saat alarmını, çalar saat alarm modunda start/stop tuşu ile açabilir ve kapatabilirsiniz. Çalar saat alarmı aktifleştirilmişse, ekranda bil sembol görünür ve girilmiş olan zaman geldiğinde, 30 saniye boyunca alarm çalar. Alarm sesini kapatmak için, herhangi bir tuşa (ışık hariç) basınız.

Alarm zamanının ayarlanması

- Çalar saat alarmı modundasınız.
- Ayar moduna geçmek için, MOD tuşuna 3 saniye boyunca basınız.
- Saat göstergesi yanıp sönmeye başlar. Şimdi saati start/stop tuşu ve reset tuşu ile ayarlayabilirsiniz. Tuşu basılı tuttuğunuz zaman, hızlı ilerleme moduna geçersiniz.



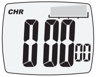
- Mod tuşu ile girdiğiniz verileri tasdik ediyorsunuz ve bir sonraki ayara geçiyorsunuz. Dakika verilerini de aynı şekilde giriniz.



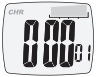
- Tüm verileri ayarladıktan sonra, ayar modundan çıkmak için 3 saniye boyunca mod tuşuna basınız. Ayar modunda 60 saniye içinde herhangi bir tuşa basılmazsa, nabız ölçme saati otomatik olarak saat göstergesine geri döner.

11. Kronometre modu

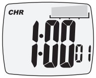
• Kronometre modundasınız.



• Kronometreyi başlatmak için, start/stop tuşuna basınız. Ekranda „CHR“ görüntüsü yanıp sönmeye başlar.



• Kronometreyi, start/stop tuşuna tekrar basarak, her zaman durdurabilirsiniz. Geçmiş olan süre gösterilir.

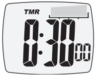


• Kronometre ile zaman tutma işlemini, start/stop tuşu ile her zaman devam ettirebilirsiniz.
• Reset tuşu ile göstergeyi, durdurulmuş konumdayken sıfırlayabilirsiniz.
• Kronometre ile tutulabilecek azami süre: 99 saat, 59 dakika, 59 saniye. Bu süre aşıldığı zaman, sayaç yine 0 saat, 0 dakika ve 0 saniye konumundan itibaren saymaya başlar.

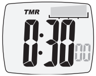
12. Geri sayım modu

Geri sayım süresinin ayarlanması

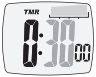
• Geri sayım modundasınız.

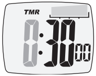


• Ayar moduna geçmek için, MOD tuşuna 3 saniye boyunca basınız. Saat göstergesi yanıp sönmeye başlar. Şimdi saati start/stop tuşu ve reset tuşu ile ayarlayabilirsiniz.



• MOD tuşu ile, girdiğiniz verileri tasdik ediniz. Dakika ve saniye verilerini de aynı şekilde giriniz. Azami süre: 99 saat, 59 dakika, 59 saniye.
• Tüm verileri ayarladıktan sonra, ayar modundan çıkmak için 3 saniye boyunca mod tuşuna basınız. Ayar modunda 60 saniye içinde herhangi bir tuşa basılmazsa, nabız ölçme saati otomatik olarak saat göstergesine geri döner.





Geri sayım modunun kullanılması

- Geri sayımı başlatmak için, start/stop tuşuna bir kez basınız. Geri kalan süre sürekli ekranda gösterilir.
- Geri sayımı durdurmak için, start/stop tuşuna basınız.
- Geri sayımı ayarlanmış süreye geri almak için, geri sayma işlemi durdurulmuşken, reset tuşuna basınız.
- Şimdi yeni süreyi ayarlayabilirsiniz.
- Geri sayılan sürenin bitimine 5 saniye kala, bu son beş saniye içinde her bir saniye için bir sinyal sesi duyulur. Sıfıra ulaşılınca, sinyal sesi 10 saniye boyunca çalar.
- Sinyal sesini durdurmak için, herhangi bir tuşa (ışık hariç) basınız.

13. Hata giderme

1. Kuru cilt

- İletken bir macun kullanınız veya parmak ve beleğinizi nemlendiriniz.

2. Parmak sensöre sabit ve sağlam temas etmiyor.

- Parmak (sadece parmak ucu değil), sensöre yassı ve sağlam şekilde temas etmelidir ve saat sağlam şekilde bileğe oturmalıdır.

3. Kıllı kollar

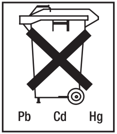
- Bileğinize iletken bir macun sürünüz.

4. Kalpte ritmik çalışma bozuklukları

- Bu durumda doğru bir nabız ölçümü çok zordur, ölçme sürelerinin muntazam olmaması olasılığı dikkate alınmalıdır.

14. Pil ve giderme

Teslimat kapsamında bir lityum pil (CR2032) vardır ve bu pil cihaza takılmıştır. Pilin ömrü yakl. 30 aydır. Nabız saatinin pili sadece bir uzman (uzman her saatçi veya saat atölyesi) tarafından değiştirilmelidir. Aksi halde garanti hakları kaybolur.



Kullanılmış piller ev çöpüne atılmamalıdır. Pilleri ilgili elektronik cihaz satıcınız veya yerel toplama merkezleri üzerinden gideriniz. Buna yasal olarak yükümlüsünüz.
Bilgi: Aşağıda belirtilen işaretler, zararlı madde içeren piller üzerinde bulunmaktadır:
Pb = Pil kurşun içerir, Cd = Pil kadmiyum içerir, Hg = Pil cıva içerir.



Lütfen aleti, 2002/96 sayılı AT – WEEE'nin (Waste Electrical and Elektronik Equipment – Atık elektrikli ve elektronik donanım) elektro ve elektronik eski aletler yönetmeliği uyarınca ilgili toplama, ayırma veya geri dönüşüm tesislerine veriniz. Sorularınız olması halinde, lütfen atık ile ilgili yetkili yerel bir makama başvurunuz.

Многоуважаемый покупатель!

Мы рады тому, что Вы выбрали товар из нашего ассортимента. Изделия нашей компании являются товарами высочайшего качества, используемых для измерения веса, артериального давления, температуры тела, частоты пульса, в области мягкой терапии и массажа.
Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраняйте ее для дальнейшего использования, дайте ее прочитать и другим пользователям и строго следуйте приведенным в ней указаниям.

С дружескими пожеланиями сотрудники компании Beurer

Данный пульсотахограф обладает водонепроницаемыми свойствами , таким образом, допускается его использование при плавании. Однако ЗАПРЕЩАЕТСЯ нажимать кнопки под водой , будет нарушена герметичность прибора. Измерения под водой производиться не будут ввиду невозможности передачи сигнала.

---

1. Важные указания

Перед первым использованием внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраняйте ее для дальнейшего использования и дайте ее прочитать и другим пользователям.

ВВОД В ЭКСПЛУАТАЦИЮ: Для активирования прибора из режима транспортировки нажмите любую кнопку не менее чем на 5 секунд.

ВНИМАНИЕ!

С помощью этого пульсотахографа без нагрудного пояса Вы можете контролировать частоту своего пульса и настраивать зону тренировок соответственно цели тренировок с верхним и нижним предельными значениями. Измеряется и показывается частота сердечных сокращений, по точности соответствующая ЭКГ, и при этом не

требуется надевать мешающий нагрудный пояс. Для этого Вы просто надеваете прибор на запястье и касаетесь пальцем сенсора на лицевой стороне прибора. Благодаря измерению от пальцевого сенсора через руку, верхнюю часть туловища, другую руку к сенсору на задней стороне пульсотахографа можно в течение нескольких секунд определить частоту пульса, по точности сравнимую с ЭКГ. Таким образом, этот пульсотахограф особо подходит для людей, которые не могут или не хотят носить нагрудный пояс, и для таких видов спорта, как туризм или «северная ходьба» (Nordic Walking).
Кроме того, этот пульсотахограф имеет такие функции, как часы, секундомер, будильник и таймер обратного отсчета.

2. Важные указания

- Данный пульсотахограф предназначен только для личного, но не для медицинского использования.
- Не подвергайте прибор экстремальным температурам, вибрациям и ударам.
- Очищайте прибор мягкой, слегка смоченной тряпкой. Не применять абразивные чистящие средства и растворители!
- Выполняйте замену батарейки в специализированном отделе по замене батареек или в сервисном центре (литиевая батарейка CR2032 3 В).
- Использованные батарейки не следует выбрасывать в бытовой мусор. Сдавайте их в специализированные пункты или торговые организации.
- Не пытайтесь самостоятельно ремонтировать прибор. В случае рекламаций обращайтесь в торговую организацию или сервисный центр. Перед подачей рекламации замените батарейку. Открытие прибора или неправильное обращение с ним ведет к потере права на гарантийный ремонт.
- При занятиях видами спорта с повышенным риском учтите, что использование пульсатахометра может представлять собой дополнительный источник возможных травм.
- Данный прибор разрешается использовать только в целях, для которых он был разработан, и только способом, описанным в инструкции по эксплуатации. Любое неправильное использование может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неправильным или ненадлежащим использованием.

- Перед использованием убедиться в том, что прибор и принадлежности к нему не имеют видимых повреждений. В случае сомнений не используйте его и обратитесь в торговую организацию, продавшую прибор, либо по указанному адресу сервисной службы.
- Данный пульсотахометр является водонепроницаемым (50 м) и, тем самым, подходит для плавания. Но во время плавания запрещается нажимать кнопки, т. е. проводить измерение пульса.
- Избегайте контакта прибора с кремом для загара или подобными продуктами, т. к. они могут повредить надписи или даже пластмассовые части.
- Выясните у тренера или лечащего врача Ваши собственные показатели в отношении верхнего и нижнего пульса при тренировках, а также длительности и частоты тренировок. Благодаря этому Вы можете достигнуть оптимальных результатов на тренировках.
- ВНИМАНИЕ! Лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и лицам с кардиостимулятором рекомендуется пользоваться этим высокочастотным измерительным прибором только после консультации с врачом.

3. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТРЕНИРОВКАХ

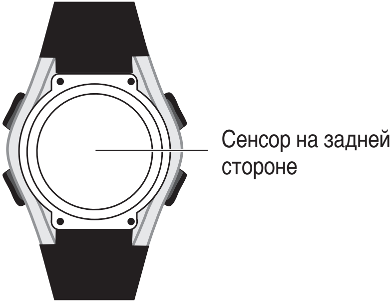
Данный пульсотахограф служит для измерения частоты сердечных сокращений. Благодаря различным вариантам настройки Вы можете использовать Вашу индивидуальную программу тренировок и контролировать пульс. Рекомендуется контролировать пульс во время тренировок, так как, с одной стороны, Вы должны защищать сердце от перегрузок, а с другой стороны, достигать оптимальных результатов тренировок. В таблице приведены некоторые указания по выбору зоны тренировок. Максимально допустимая частота сердечных сокращений уменьшается с увеличением возраста. Поэтому данные о частоте пульса во время тренировки всегда должны зависеть от максимально допустимой частоты сердечных сокращений. Определение максимально допустимой частоты сердечных сокращений производится по следующей эмпирической формуле:

Мужчины: **максимально допустимая частота сердечных сокращений = 220 минус возраст**
Женщины: **максимально допустимая частота сердечных сокращений = 226 минус возраст**

Пример для 40-летнего мужчины: 220 - 40 = 180

	Зона здоровья	**Зона сжигания жира**	**Зона фитнеса**	**Зона силовой выносливости**	**Анаэробная тренировка**
Процент от макс. ЧСС	50–60 %	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–100 %
Действие	Укрепление сердечнососудистой системы.	Организм сжигает в процентном отношении наибольшее количество калорий из жировой ткани. Укрепляется сердечнососудистая система, улучшается физическое состояние.	Улучшается дыхание и кровообращение. Оптимально для повышения базовой выносливости.	Улучшается скоростная выносливость и повышается базовая скорость.	Целенаправленно создаются перегрузки для мускулатуры. Высокий риск травм у Спортсменов-любителей, при болезнях: опасность для сердца.
	Зона здоровья	Зона сжигания жира	Зона фитнеса	Зона силовой выносливости	Анаэробная тренировка
Для кого подходит?	Идеально для начинающих	Контроль и уменьшение веса	Спортсмены-любители	Подготовленные Спортсмены-любители, Спортсмены-профессионалы	Только спортсмены-профессиооналы
Тренировка	Восстановительная тренировка		Фитнестренировка	Тренировка силовой выносливости	Развивающая тренировка со специализацией

4. Описание прибора



Вид на пульсотахограф сзади



Вид на пульсотахограф спереди

5. Функции кнопок

MODE

– Переход между отдельными режимами
– Удерживать нажатой: вход в режим настройки
– Выбор (в режиме настройки)
– Удерживать нажатой: выход из режима настройки

START/STOP

– Дисплей: индикация времени/индикация даты
– Старт/стоп (в режиме таймера и обратного отсчета)
– Включение/выключение сигнала (режим будильника)
– Увеличение значений ↑ (в режиме настройки)

RESET

– Включение/выключение часового сигнала (режим будильника)
– Сброс таймера и обратного отсчета
– Уменьшение значений ↓ (в режиме настройки)

LIGHT

Подсветка дисплея на 3 секунды

6. Обзор режимов

Функциональные режимы

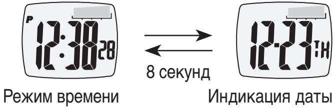


• Отдельные функциональные режимы Вы выбираете кнопкой Mode.

7. Режим времени

Индикация времени и даты

• Для перехода между индикациями времени и даты нажмите кнопку Start/Stopp.
• Индикация даты автоматически возвращается на индикацию времени через 8 секунд, если не нажимается ни одна из других кнопок.



- При 12-часовой индикации (см. 6.) вторая половина суток указывается буквой „P“ в левой части дисплея.

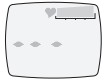
Настройка времени и даты

- Для входа в режим настройки нажмите на 3 секунды кнопку MODE. Начинает мигать индикация секунд. Вы можете сбросить индикацию секунд на нуль кнопкой Start/Stopp или кнопкой Reset.
- Выберите кнопкой MODE данные (минута, час, год, месяц, дата), которые Вы хотите настроить.
- Как только цифры начинают мигать, Вы можете настроить значение кнопкой Start/ Stopp или кнопкой Reset. Если Вы удерживаете кнопку нажатой, то попадаете в режим быстрой смены. Кнопкой MODE подтвердите ввод и перейдите к следующей настройке.
- Когда индикация месяц-дата или дата-месяц мигает, Вы можете кнопкой Start/Stopp или Reset выбрать между европейской индикацией даты – дата-день (появляется символ d) или американской индикацией даты – месяц-день (появляется символ m).
- Когда мигает пиктограмма 12 или 24 часов, Вы можете кнопкой Start/Stopp или Reset выбрать между 12- или 24-часовой индикацией.
- Когда на дисплее мигает слово „Beep“, Вы можете кнопкой Start/Stopp или Reset выбрать между активированием (on) и деактивированием (off) сигнала подтверждения. При включенном сигнале подтверждения при каждом нажатии кнопок звучит короткий акустический сигнал.
- После того, как Вы настроили все данные, нажмите на 3 секунды кнопку MODE, чтобы выйти из режима настройки.
- Если в течение 60 секунд в режиме настройка не нажимается ни одна из кнопок, пульсотахограф автоматически возвращается на индикацию времени.

8. Измерение частоты сердечных сокращений

- Зафиксируйте пульсотахограф на запястье.

- Положите палец на сенсор и удерживайте его прижатым не менее 5 секунд. Убедитесь в том, что сенсор на задней стороне корпуса плотно прилегает к коже. Вначале появляется индикация „---“.



- Через 5–8 секунд появляется измеренная частота пульса.
- Если включена сигнализация по пульсу, дополнительно указывается относительная частота пульса.
- Если измеренная частота пульса ниже нижнего предельного значения, на это указывается буквой „L“. О значении выше верхнего предельного значения сигнализируется буквой „H“.
- Кроме того, если в режиме сигнализации по пульсу заданные возрастом и полом предельные значения пульса не были изменены, то измеренная частота пульса в ориентированном на состояние здоровья диапазоне, от 65 % до 85 % максимальной частоты пульса, представляется графически.
- Через 5 секунд после отпускания кнопки пульсотахограф возвращается в ранее использовавшийся режим.

Указания и советы

1. Измерение частоты пульса возможно в любом функциональном режиме.
2. На задней стороне корпуса прибора расположен сенсор. Он должен находиться в постоянном и прочном контакте с кожей.
3. Не измеряйте частоту пульса под водой.
4. Периодически очищайте заднюю сторону влажной тряпкой.
5. При использовании функции измерения пульса не пользуйтесь кремами для кожи.
6. Для обеспечения лучшей передачи сигнала мойте кожу и пальцы с мылом.
7. Очень сухая или толстая кожа может приводить к проблемам в передаче сигнала.
8. Смачивайте кончики пальцев или используйте токопроводящую пасту.
9. При измерении не крутите запястьем.

9. Функция сигнализации по частоте пульса

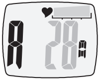
Вы можете ввести зону тренировок с верхним и нижним предельным значением частоты пульса. При измерении частоты пульса Вы двойным звуковым сигналом получаете указание на то, что находитесь вне настроенной зоны тренировок и можете соответствующим образом интенсифицировать или замедлить тренировку. Это поможет Вам быстрее достичь поставленные цели.

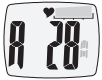
9.1 Настройка пределов тренировки

Для этого имеется два варианта:

1. Введите Ваш возраст и пол – и автоматически будет рассчитано верхнее и нижнее предельное значение для ориентированного на физическое состояние диапазона от 65 % до 85 % максимальной частоты сердечных сокращений. Графическое представление активируется, если заданные предельные значения частоты пульса не изменяются.
2. Определите верхнее и нижнее предельное значение частоты пульса на основании главы „Важная информация“ или обратитесь к тренеру или врачу. Если предельные значения частоты пульса Вы вводите сами, то графическое представление не активно.

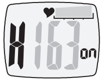
- Вы находитесь в режиме сигнализации по пульсу.
- Для входа в режим настройки нажмите на 3 секунды кнопку Mode. Начинает мигать индикация
  возраста „Age“. Теперь Вы можете настроить Ваш возраст кнопкой Start/Stopp и кнопкой Reset. Если Вы удерживаете кнопку нажатой, то значения сменяются быстро. Кнопкой MODE подтвердите ввод и перейдите к следующей настройке.



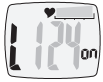


- Начинает мигать индикация пола. Выберите пол „M“ (мужской) или „F“ (женский) кнопкой Start/Stopp и кнопкой Reset. Подтвердите ввод нажатием кнопки MODE.

- Теперь Вы можете подтвердить заданное значение кнопкой MODE или настроить требуемую частоту пульса кнопкой Start/Stopp и кнопкой Reset.



- Аналогично проведите настройку нижнего предельного значения.

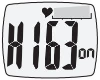


- После того, как Вы настроили все данные, нажмите на 3 секунды кнопку Mode, чтобы выйти из режима настройки. Если в течение 60 секунд в режиме настройка не нажимается ни одна из кнопок, пульсотахограф автоматически возвращается на индикацию времени.

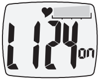
9.2 Активирование сигнализации по пульсу

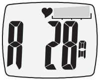
- Перейдите кнопкой MODE в режим сигнализации по пульсу.
- Если функция сигнализации по частоте пульса уже активирована и после указания возраста и пола рассчитанные предельные значения не были изменены, то попеременно каждые 2 секунды показываются

  – верхний предел тренировки,



  – нижний предел тренировки и

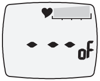




  – возраст и пол.

Если предельные значения пульса были введены напрямую, то индикация сменяется только между верхней и нижней границами тренировки.

- Если функция сигнализации по частоте пульса выключена, на дисплее появляется индикация „---“ и „oF“.
- Для включения или выключения функции сигнализации по частоте пульса нажмите кнопку Start/Stopp.



При активированной сигнализации по пульсу при измерении частоты пульса имеются следующие варианты сигнализации:

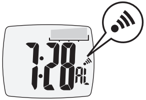
- Частота пульса находится в пределах установленной зоны тренировки: звучит один звуковой сигнал.
- Частота пульса выше установленной зоны тренировки: звучат два звуковых сигнала, мигают „H“ и достигнутая частота пульса.
- Частота пульса ниже установленной зоны тренировки: звучат два звуковых сигнала, мигают „L“ и достигнутая частота пульса.

10. Режим будильника

- **Часовой сигнал** Вы включаете и выключаете в режиме будильника кнопкой Reset. Если часовой сигнал активирован, на дисплее появляется пиктограмма колокольчика, и каждый полный час звучит акустический сигнал.



- **Будильник** Вы включаете и выключаете в режиме будильника кнопкой Start/Stopp. Если будильник активирован, появляется пиктограмма, и в указанное время в течение 30 секунд звучит акустический сигнал. Для выключения сигнала нажмите любую кнопку (за исключением кнопки Light).



Настройка времени включения будильника

- Вы находитесь в режиме будильника.
- Для входа в режим настройки нажмите на 3 секунды кнопку MODE.



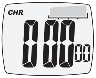
- Начинает мигать индикация часов. Теперь Вы можете настроить значение часов кнопкой Start/ Stopp и кнопкой Reset. Если Вы удерживаете кнопку нажатой, то попадаете в режим быстрой смены.



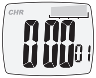
- Кнопкой Mode подтвердите ввод и перейдите к следующей настройке. Аналогичным образом введите минуты.
- После того, как Вы настроили все данные, нажмите на 3 секунды кнопку Mode, чтобы выйти из режима настройки. Если в течение 60 секунд в режиме настройка не нажимается ни одна из кнопок, пульсотахограф автоматически возвращается на индикацию времени.

11. Режим таймера

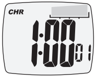
- Вы находитесь в режиме таймера.



- Для запуска таймера нажмите кнопку Start/Stopp. Индикация „CHR“ на дисплее начинает мигать.



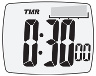
- Вы можете в любой момент остановить таймер, повторно нажав кнопку Start/Stopp. Показывается истекшее время.



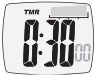
- Вы можете в любой момент продолжить отсчет времени кнопкой Start/Stopp.
- Кнопкой Reset Вы можете в остановленном состоянии сбросить индикацию на нуль.
- Максимальная продолжительность отсчета составляет 99 часа, 59 минут и 59 секунд. Если это время превышено, отсчет начинается снова с 0 часов, 0 минут и 0 секунд.

12. Режим обратного отсчета

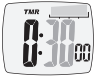
Настройка времени обратного отсчета:

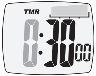


- Вы находитесь в режиме обратного отсчета.



- Для входа в режим настройки нажмите на 3 секунды кнопку MODE. Начинает мигать индикация часов. Теперь Вы можете настроить значение часов кнопкой Start/ Stopp и кнопкой Reset.





- Кнопкой MODE Вы подтверждаете ввод. Аналогичным образом введите минуты и секунды. Максимальное время составляет 99 часа, 59 минут и 59 секунд.
- После того, как Вы настроили все данные, нажмите на 3 секунды кнопку Mode, чтобы выйти из режима настройки. Если в течение 60 секунд в режиме настройка не нажимается ни одна из кнопок, пульсотахограф автоматически возвращается на индикацию времени.

Использование режима обратного отсчета

- Для запуска обратного отсчета один раз нажмите кнопку Start/Stopp. Оставшееся время постоянно указывается на дисплее.
- Для прерывания обратного отсчета нажмите кнопку Start/Stopp.
- Для сброса обратного отсчета на настроенное время нажмите в остановленном состоянии кнопку Reset.
- Теперь Вы можете настроить новое время.
- В течение последних 5 секунд до истечения обратного отсчета для каждой оставшейся секунды звучит акустический сигнал. При достижении нуля в течении 10 секунд звучит акустический сигнал.
- Для выключения звукового сигнала нажмите любую кнопку (за исключением кнопки Light).

13. Устранение неисправностей

1. Сухая кожа

- Используйте токопроводящую пасту или смачивайте кончики пальцев и запястье.

2. Пальцы не имеют прочного контакта с сенсором

- Пальцы (а не только кончики!) должны прочно и ровно прилегать к сенсору, а прибор должен надежно сидеть на запястье.

3. Волосатые руки

- Нанесите токопроводящую пасту на запястье.

4. Нарушения ритма сердца

- Правильное измерение частоты пульса очень затруднено, следует ожидать неравномерное время измерения.

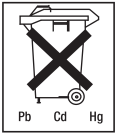
14. Батарейка и утилизация

В объем поставки входит одна литиевая батарейка CR2032; она уже вложена. Срок службы батарейки составляет около 30 месяцев.

Батарейку пульсотахографа разрешается заменять только специалисту (в любой мастерской по ремонту часов). В противном случае гарантийные претензии недействительны.

Использованные батарейки не выбрасывать в бытовой мусор. Утилизируйте их через торговую сеть или местный пункт сбора специальных отходов. К этому Вас обязывает закон.

Примечание: Эти символы Вы найдете на батарейках, содержащих вредные вещества: Pb = батарейка содержит свинец, Cd = батарейка содержит кадмий, Hg = батарейка содержит ртуть.



Утилизация прибора должна осуществляться в соответствии с требованиями директивы 2002/96/ EC «Старые электроприборы и электрооборудование» (WEEE, Waste Electrical and Elektronik Equipment). Для получения необходимых сведений обращайтесь в соответствующий орган местного самоуправления.



15. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления этого прибора на срок 12 месяцев со дня продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:
- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (батарейки , ремешки на часах)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар не подлежит обязательной сертификации
Срок эксплуатации изделия: минимум 3 года
Фирма изготовитель: Бойрер Гмбх, Софлингер штрассе 218,
89077-УЛМ, Германия
Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул.Перерва, 62, корп.2
Тел(факс) 495—658 54 90

Дата продажи__________________________ Подпись продавца___________________________________

Штамп магазина ____

Подпись покупателя____

Szanowni Klienci!

Cieszymy się, że zdecydowali się Państwo na produkt z naszego asortymentu.
Nazwa naszej firmy to symbol wysokiej jakości i szczegółowej kontroli produktów służących do ogrzewania, pomiaru masy ciała, ciśnienia krwi, temperatury ciała i tętna, łagodnej terapii, masażu oraz oczyszczzania i nawilżania powietrza.
Proszę dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją, starannie ją przechowywać i udostępniać innym użytkownikom oraz przestrzegać zawartych w niej wskazówek.

Z poważaniem
Zespół firmy Beurer

1. Informacje ogólne

Uruchomienie: Aby uruchomić pulsometr z trybu transportowego, należy przytrzymać przez 5 sek. wciśnięty dowolny przycisk.

UWAGA:

Dzięki pulsometrowi mogą Państwo bez paska na piersi kontrolować częstość akcji serca i ustawiać jej górną i dolną wartość graniczną odpowiednio do ustalonego celu treningu. Uderzenie serca jest mierzone i wyświetlane z dokładnością EKG bez konieczności zakładania niewygodnego paska na piersi. W tym celu wystarczy po prostu założyć miernik na nadgarstek i dotknąć palcem wzgl. kciukiem czujnika znajdującego się na przedniej stronie pulsometru. Pomiar przebiegający od czujnika dotykanego palcem przez rękę, tułów, drugą rękę do czujnika umieszczonego z tyłu pulsometru pozwala w ciągu kilku sekund określić akcję serca z dokładnością EKG. Dzięki temu pulsometr nadaje się w szczególności dla

osób, które nie mogą lub nie chcą nosić paska na piersi, oraz w takich dyscyplinach sportu jak wędrówki i tzw. nordic walking.
Pulsometr posiada ponadto takie funkcje jak zegar, stoper, budzik i licznik pozostałego czasu.

2. Ważne wskazówki

- Pulsometr został opracowany tylko do użytku prywatnego i nie jest przeznaczony do zastosowań medycznych.
- Urządzenie nie może być wystawiane na działanie skrajnych temperatur, wibracji i wstrząsów.
- Urządzenie należy czyścić miękką, lekko wilgotną ściereczką. Nie używać rozpuszczalników ani środków szorujących!
- Wymianę baterii powinien przeprowadzić specjalistyczny punkt obsługi (baterie litowe CR2032 3 V).
- Zużytych baterii nie wolno wyrzucać ze śmieciami domowymi. Należy je oddać w odpowiednim punkcie zbiórki lub w sklepie.
- Nie należy dokonywać we własnym zakresie żadnych napraw. W przypadku reklamacji proszę zwrócić się do sprzedawcy urządzenia lub serwisu. Przed zgłoszeniem reklamacji proszę zlecić wymianę baterii. W przypadku otwarcia urządzenia lub nieprawidłowego użytkowania gwarancja wygasa.
- Uprawiając ryzykowne dyscypliny sportu należy pamiętać, iż stosowanie pulsometru może stanowić dodatkowe źródło urazów.
- Urządzenie może być stosowane jedynie w celu, do jakiego zostało opracowane i w sposób opisany w instrukcji obsługi. Każde nieprawidłowe użycie może być niebezpieczne. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstające w wyniku niezgodnego z przeznaczeniem lub niewłaściwego użycia.
- Przed użyciem należy upewnić się, że urządzenie nie jest uszkodzone. W przypadku wątpliwości nie należy używać urządzenia; należy zwrócić się do sprzedawcy lub pod wskazany adres obsługi klienta.
- Pulsometr jest wodoszczelny (50 m), dzięki czemu można z nim pływać. Pływając nie należy jednak naciskać żadnych przycisków, a więc wykonywać pomiarów tętna.

– Należy unikać kontaktu z kremami do opalania i podobnymi produktami, gdyż mogą one uszkodzić nadruk, a nawet części z tworzywa sztucznego.
– W celu ustalenia indywidualnej górnej i dolnej granicy częstości akcji serca podczas ćwiczenia jak również czasu trwania oraz częstotliwości treningu należy zwrócić się do swojego trenera lub lekarza prowadzącego. Pozwala to na osiągnięcie optymalnych rezultatów treningu.
– UWAGA: Osoby ze schorzeniami sercowo-naczyniowymi oraz pacjenci z wszczepionym rozrusznikiem serca mogą stosować pulsometry jedynie po konsultacji ze swoim lekarzem.

3. Warto wiedzieć

Pulsometr służy do pomiaru tętna u ludzi.
Różne możliwości ustawień pozwalają na wspomaganie indywidualnego programu ćwiczeń i monitoring tętna. Należy kontrolować swoje tętno podczas ćwiczenia, gdyż pozwala to na ochronę serca przed przeciążeniem, a jednocześnie umożliwia zoptymalizowanie efektu treningu.
W tabeli umieszczono kilka wskazówek dotyczących wyboru indywidualnego zakresu treningowego.
Maksymalna częstość akcji serca maleje wraz z wiekiem. Dane dotyczące tętna podczas ćwiczenia powinny więc zawsze być uzależnione od maksymalnej częstości akcji serca. Do określenia maksymalnej częstości akcji serca przyjmuje się następujący ogólny wzór:

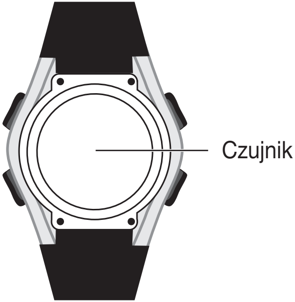
Dla mężczyzn: **220 – wiek = maksymalna częstotliwość uderzeń serca**

Dla kobiet: **226 – wiek = maksymalna częstotliwość uderzeń serca**

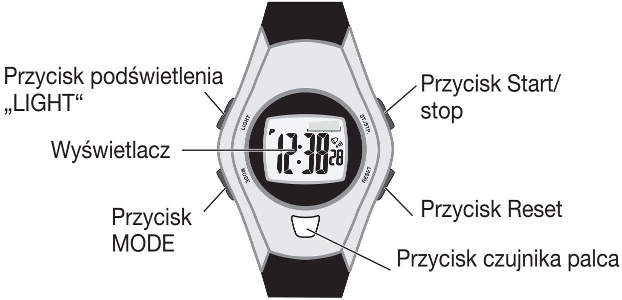
Poniższy przykład odnosi się do mężczyzny w wieku 40 lat: 220 - 40 = 180

	Zakres pozwalający na zachowanie zdrowia serca	**Zakres pozwalający na spalanie tłuszczu**	**Zakres fitness**	**Zakres siłowo-wytrzymałościowy**	**Trening anaerobowy**
Procent maks. częstotliwości uderzeń	50–60%	60–70%	70–80%	80–90%	90–100%
Działanie	Wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego	Organizm spala procentowo największą ilość kalorii pochodzących z tłuszczu. Trening dla układu sercowo-naczyniowego, poprawa ogólnej kondycji.	Poprawia funkcje oddychania i krążenia. Optymalny w celu podniesienia podstawowej wytrzymałości.	Poprawia wytrzymałość na wysokie tempo i zwiększa podstawową szybkość.	Ukierunkowane przeciążenie mięśni. Wysokie ryzyko urazów dla sportowców-amatorów,w przypadku schorzeń: ryzyko dla serca.
Dla kogo jest przeznaczony?	Idealny dla początkujących	Do kontroli i redukcji masy ciała	Sportowcy-amatorzy	Ambitni sportowcy-amatorzy, sportowcy wyczynowi	Wyłącznie sportowcy wyczynowi
Trening	Trening regeneracyjny		Trening ogólnorozwojowy (fitness)	Trening siłowo-wytrzymałościowy	Ukierunkowany trening rozwojowy

4. Opis pulsometru



Widok pulsometru z tyłu



Widok pulsometru z przodu

5. Funkcje przycisków

MODE

– Przejście pomiędzy poszczególnymi trybami
– po wciśnięciu i przytrzymaniu: Przejście do trybu ustawień
– Wybór (w trybie ustawień)
– po wciśnięciu i przytrzymaniu: Wyjście z trybu ustawień

START/STOP

- Wyświetlanie czasu/daty na wyświetlaczu
- Start/stop (w stoperze i w trybie milisekundomierza)

- Włączanie / wyłączanie alarmu (w trybie budzika)
- Zwiększanie ustawianej wartości (w trybie ustawień)

RESET

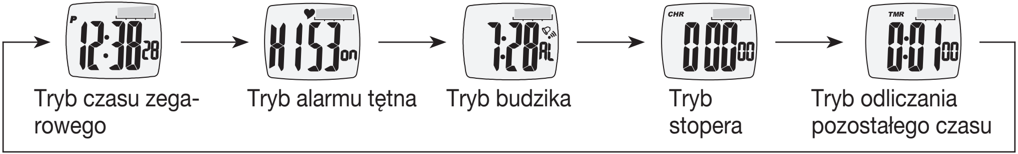
- Włączanie / wyłączanie sygnału godzinowego (w trybie budzika)
- Zerowanie stopera i milisekundomierza
- Zmniejszanie ustawianej wartości (w trybie ustawień)

LIGHT

Podświetlenie wyświetlacza przez ok. 3 sekundy

6. Dostępne tryby

Tryby funkcyjne



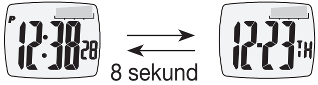
Tryb czasu zegarowego → Tryb alarmu tętna → Tryb budzika → Tryb stopera → Tryb odliczania pozostałego czasu

• Poszczególne tryby funkcyjne wybierane są za pomocą przycisku MODE.

7. Tryb czasu zegarowego

Wyświetlanie czasu zegarowego i daty

- Nacisnąć przycisk Start/Stop, aby przejść pomiędzy wyświetlaniem czasu a wyświetlaniem daty.
- Jeżeli nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, wyświetlacz powraca automatycznie po 8 sekundach z trybu daty do trybu czasu.



- Przy wyświetlaniu czasu w trybie 12-godzinnym (patrz 6) druga połowa doby jest sygnalizowana za pomocą „P“ wyświetlanego po lewej stronie wyświetlacza.

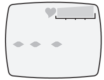
Ustawianie czasu i daty

- W celu przejścia do trybu ustawień należy przez 3 sekundy przytrzymać wciśnięty przycisk MODE. Liczba sekund zaczyna migać. Można ją wyzerować przyciskając przycisk Start/stop lub Reset.
- Za pomocą przycisku MODE wybrać dane (minuty, godziny, rok, miesiąc, data) przeznaczone do ustawiania.
- Poszczególne wartości można ustawić za pomocą przycisku Start/stop lub Reset, jeżeli migają odpowiednie cyfry. Przytrzymanie wciśniętego przycisku powoduje przejście do trybu szybkiego ustawiania. Wprowadzone wartości należy zatwierdzić za pomocą przycisku MODE, co powoduje przejście do kolejnych ustawień.
- Jeżeli miga wskazanie miesiąca-dnia lub dnia-miesiąca, można za pomocą przycisku Start/stop lub Reset wybrać europejski format daty, tj. dzień-miesiąc (wyświetlany jest symbol d) lub amerykański, tj. miesiąc-dzień (wyświetlany jest symbol m).
- Jeżeli miga symbol 12- lub 24-godzinnego trybu wyświetlania czasu, można za pomocą przycisku Start/stop lub Reset dokonać wyboru pomiędzy tymi trybami.

- Jeżeli na wyświetlaczu miga słowo „Beep”, można za pomocą przycisku Start/stop lub Reset włączyć (on) lub wyłączyć (off) dźwiękowy sygnał potwierdzenia. Przy włączonym sygnale potwierdzania po każdym naciśnięciu przycisku rozlega się krótki sygnał akustyczny.
- Po ustawieniu wszystkich danych należy nacisnąć przycisk MODE w celu wyjścia z trybu ustawień.
- Jeżeli w trybie ustawień nie nastąpi naciśnięcie żadnego przycisku w ciągu 60 sekund, pulsometr powraca automatycznie do wskazywania czasu zegarowego.

8. Pomiar częstości akcji serca

- Założyć pulsometr na nadgarstek.
- Położyć palec na czujniku i przyciskać go przez co najmniej 5 sekund. Należy upewnić się, że czujnik na tylnej ścianie obudowy przyrządu ściśle przylega do skóry. Początkowo wyświetlany jest symbol „---“.



- Po 5 do 8 sekundach wyświetlana jest zmierzona częstość akcji serca.
- Jeżeli alarm tętna jest włączony, wyświetlana jest dodatkowo względna częstość akcji serca.
- Jeżeli zmierzona częstotliwość uderzeń serca znajduje się poniżej dolnej granicy tętna, wyświetlany jest symbol „L”. Wartość powyżej górnej granicy pulsu sygnalizowana jest za pomocą „H”.
- Jeżeli w trybie alarmu tętna nie zmieniono wartości granicznych tętna w zależności od płci i wieku, to częstość akcji serca jest przedstawiana graficznie dla zakresu wysiłku na poziomie fitness, tj. od 65 % do 85 % maksymalnej częstości akcji serca.
- Po 5 sekundach od zwolnienia przycisku pulsometr powraca do ostatnio ustawionego trybu.

Wskazówki i porady

1. Pomiar częstości akcji serca jest możliwy w każdym trybie funkcyjnym.
2. Na tylnej ściance obudowy pulsometru umieszczono czujnik, który musi mieć stały bezpośredni kontakt ze skórą.

3. Nie dokonywać pomiaru częstości akcji serca pod wodą.
4. Od czasu do czasu czyścić tylną ściankę wilgotną ściereczką.
5. W czasie pomiaru tętna nie należy używać kremów do skóry.
6. W celu zapewnienia lepszego przewodzenia sygnału umyć skórę i palec mydłem.
7. Przy bardzo suchej i grubej skórze mogą wystąpić zakłócenia w przewodzeniu.
8. Należy wówczas zwilżyć opuszki palców lub zastosować pastę przewodzącą.
9. Przy pomiarze unikać obracania i wyginania nadgarstka.

9. Funkcja alarmu częstości akcji serca

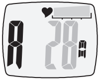
Można ustawić treningowy zakres częstości akcji serca z ustaloną górną i dolną granicą. W takiej sytuacji sygnał dźwiękowy podczas pomiaru tętna będzie wskazywał na przekroczenie ustawionego zakresu. Wówczas można odpowiednio zwiększyć lub zmniejszyć tempo ćwiczenia. Może to pomóc w skuteczniejszym osiągnięciu zamierzonego celu treningu.

9.1 Ustawianie treningowych wartości granicznych

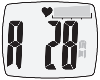
Istnieją dwie możliwości:

1. Należy wprowadzić swoje płeć i wiek, co spowoduje automatyczne obliczenie dolnej i górnej granicy dla ogólnorozwojowego zakresu wysiłku w przedziale od 65 % do 85 % maksymalnej częstości akcji serca. Prezentacja graficzna w słupkach zostaje włączona wówczas, gdy ustawione z góry wartości częstości akcji serca nie zostaną zmienione.
2. Należy określić górną i dolną wartość częstość akcji serca zgodnie z informacjami w rozdziale „Warto wiedzieć" lub zasięgnąć rady swojego trenera lub lekarza. Jeżeli wartości graniczne częstotliwości uderzeń serca są wprowadzane samodzielnie, graficzna prezentacja w słupkach nie jest aktywna.

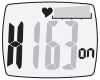
- Znajdują się Państwo w trybie alarmu tętna.
- W celu przejścia do trybu ustawień przytrzymać przycisk MODE przez 3 sekundy. Zaczyna migać wskazanie wieku „Age”. Można teraz ustawić wiek za pomocą przycisku Start/stop lub Reset. Przytrzymanie wciśniętego przycisku powoduje zmianę wartości w trybie szybkiego ustawiania. Wprowadzoną wartość należy zatwierdzić za pomocą przycisku MODE, co powoduje przejście do kolejnych ustawień.



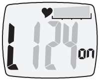
- Zaczyna migać symbol płci. Można teraz za pomocą przycisku Start/stop lub Reset wybrać „M” (mężczyzna) lub „F” (kobieta). Wybór zatwierdzamy przyciskiem MODE.



- Teraz można zatwierdzić ustaloną automatycznie wartość za pomocą przycisku MODE lub ustawić pożądaną częstość akcji serca za pomocą przycisku Start/stop lub Reset.



- W taki sam sposób należy postąpić w celu ustawienia dolnej granicy.



- Aby po wprowadzeniu wszystkich danych wyjść z trybu ustawień, należy przytrzymać przez 3 sekundy wciśnięty przycisk MODE. Jeżeli w trybie ustawień nie nastąpi naciśnięcie żadnego przycisku w ciągu 60 sekund, pulsometr powraca automatycznie do wskazywania czasu zegarowego.

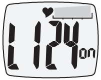
9.2 Włączenie alarmu tętna

- Za pomocą przycisku MODE należy przejść do trybu alarmu tętna.
- Jeżeli funkcja alarmu częstości akcji serca jest włączona i obliczone wartości pulsu nie zostały zmienione po wprowadzeniu wieku i płci, wyświetlane są naprzemiennie co 2 sekundy:

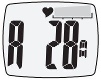
- górna graniczna wartość treningowa,



- dolna graniczna wartość treningowa oraz

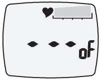


- wiek i płeć.



Jeżeli wartości graniczne tętna wprowadzono samodzielnie, wyświetlane naprzemiennie są tylko górna i dolna graniczna wartość treningowa.

- Jeżeli funkcja alarmu częstości akcji serca jest wyłączona, na wyświetlaczu pojawiają się symbole „---“ i „oF“.



- W celu włączenia/wyłączenia funkcji alarmu częstości akcji serca należy nacisnąć przycisk Start/stop.

Przy włączonym alarmie tętna w czasie pomiaru częstotliwości uderzeń serca mogą wystąpić następujące alarmy:

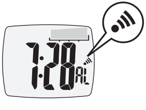
- Częstość akcji serca nie wykracza poza ustawiony zakres treningowy: Pulsometr wydaje jednokrotny sygnał dźwiękowy.
- Częstość akcji serca przekracza górną granicę ustawionego zakresu treningowego: Pulsometr wydaje dwukrotnie sygnał dźwiękowy, „H” oraz zmierzona wartość tętna migają.

• Częstość akcji serca przekracza dolną granicę ustawionego zakresu treningowego: Pulsometr wydaje dwukrotnie sygnał dźwiękowy, „L” oraz zmierzona wartość tętna migają.

10. Tryb budzika

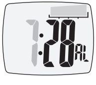


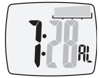
• Alarm pełnej godziny włączany jest i wyłączany w trybie budzika za pomocą przycisku Reset. Jeżeli alarm pełnej godziny jest aktywny, na wyświetlaczu pojawia się symbol dzwonka a o każdej pełnej godzinie rozbrzmiewa sygnał dźwiękowy.



• Alarm budzenia włączany jest i wyłączany w trybie budzika za pomocą przycisku Start/stop. Jeżeli alarm budzenia jest aktywny, na wyświetlaczu pojawia się symbol a o wprowadzonej godzinie rozbrzmiewa przez 30 sekund sygnał dźwiękowy. W celu wyłączenia alarmu dźwiękowego należy nacisnąć dowolny przycisk (poza Light).

Ustawianie czasu alarmu

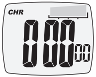




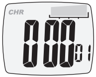
• Znajdują się Państwo w trybie budzika.
• W celu przejścia do trybu ustawień przez 3 sekundy przytrzymać wciśnięty przycisk MODE.
• Liczba godzin zaczyna migać. Można teraz ustawić godzinę za pomocą przycisku Start/stop lub Reset. Przez przytrzymanie wciśniętego przycisku przechodzi się do trybu szybkiego ustawiania.
• Ustawioną wartość należy zatwierdzić przyciskiem MODE, co powoduje przejście do kolejnych ustawień. Wartość minut należy ustawić w taki sam sposób.
• Po wprowadzeniu wszystkich danych należy przez 3 sekundy przytrzymać wciśnięty przycisk MODE, co powoduje wyjście z trybu ustawień. Jeżeli w trybie ustawień nie nastąpi naciśnięcie żadnego przycisku w ciągu 60 sekund, pulsometr powraca automatycznie do wskazywania czasu zegarowego.

11. Tryb stopera

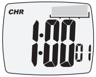
- Znajdują się Państwo w trybie stopera.



- W celu uruchomienia stopera nacisnąć przycisk Start/stop. Na wyświetlaczu zaczyna migać symbol „CHR”.



- Stoper można zatrzymać w każdej chwili przez ponowne naciśnięcie przycisku Start/stop. Wyświetlany jest wówczas czas, który upłynął od jego uruchomienia.

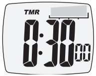


- Odliczanie czasu można w każdej chwili kontynuować przez ponowne naciśnięcie przycisku Start/stop.
- Wskazanie można wyzerować przy zatrzymanym stoperze za pomocą przycisku Reset.
- Maksymalny czas pomiaru wynosi 99 godzin, 59 minut i 59 sekund. Po przekroczeniu tego czasu licznik zaczyna ponownie liczyć od 0 godzin, 0 minut i 0 sekund.

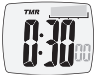
12. Tryb odliczania pozostałego czasu

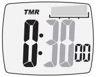
Ustawianie odliczania pozostałego czasu

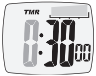
- Znajdują się Państwo w trybie odliczania pozostałego czasu.



- W celu przejścia do trybu ustawień należy przez 3 sekundy przytrzymać wciśnięty przycisk MODE. Liczba godzin zaczyna migać. Można teraz ustawić godzinę za pomocą przycisku Start/stop lub Reset.







- Wprowadzone dane zatwierdzić przyciskiem MODE. W takim sam sposób należy ustawić minuty i sekundy. Maksymalny czas wynosi 99 godzin, 59 minut i 59 sekund.
- Po wprowadzeniu wszystkich danych należy przez 3 sekundy przytrzymać wciśnięty przycisk MODE, co powoduje wyjście z trybu ustawień. Jeżeli w trybie ustawień nie nastąpi naciśnięcie żadnego przycisku w ciągu 60 sekund, pulsometr powraca automatycznie do wskazywania czasu zegarowego.

Korzystanie z trybu odliczania pozostałego czasu

- W celu uruchomienia pomiaru pozostałego czasu należy jednokrotnie nacisnąć przycisk Start/stop. Pozostały czas jest stale wyświetlany na wyświetlaczu.
- W celu przerwania odliczania nacisnąć przycisk Start/stop.
- Aby przywrócić licznik do pierwotnie ustawionej wartości czasu, należy nacisnąć przycisk Reset przy zatrzymanym liczniku.
- Wówczas można ustawić nowy czas.
- Przez 5 sekund przed zakończeniem odliczania co sekundę rozbrzmiewa pojedynczy sygnał dźwiękowy. Po osiągnięciu zera uruchamiany jest 10-sekundowy sygnał dźwiękowy.
- Aby wyłączyć sygnał dźwiękowy, należy nacisnąć dowolny przycisk (poza Light).

13. Usuwanie błędów

1. Sucha skóra

- Zastosować pastę przewodzącą lub zwilżyć palec i nadgarstek.

2. Brak ścisłego kontaktu pomiędzy palcem a czujnikiem

- Palec (nie tylko opuszek) powinien leżeć płasko na czujniku i być przyciśnięty do niego, a pulsometr powinien być dobrze zamocowany na nadgarstku.

3. Owłosiona ręka

- Nadgarstek posmarować pastą przewodzącą.

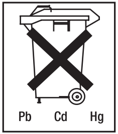
4. Zaburzenia rytmu serca

- W takim przypadku uzyskanie prawidłowego pomiaru tętna jest bardzo trudne, należy spodziewać się nieregularnych czasów pomiaru.

14. Bateria i jej utylizacja

Zakres dostawy obejmuje baterię litową CR2032. Bateria jest już założona. Żywotność baterii wynosi ok. 30 miesięcy.

Baterię pulsometru może zostać wymieniona tylko przez specjalistę (każdego zegarmistrza). W przeciwnym wypadku wygasa gwarancja.



Zużytych baterii nie wolno wyrzucać ze śmieciami domowymi. Należy je oddać w specjalistycznych punktach handlowych lub lokalnym punkcie zbiórki surowców. Zobowiązują do tego przepisy ustawowe.

Wskazówka: Na bateriach zawierających szkodliwe substancje znajdują się następujące oznaczenia: Pb = bateria zawiera ołów, Cd = bateria zawiera kadm, Hg = bateria zawiera rtęć.



Urządzenie należy zutylizować zgodnie z Rozporządzeniem nr 2002/96/EC w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań lub wątpliwości należy zwrócić się do właściwych władz samorządowych odpowiedzialnych za utylizację.

753.173 - 0311 Irrtum und Änderungen vorbehalten